

**PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP *PEAK*
PERFORMANCE ATLET FUTSAL USIA REMAJA**



Oleh:

Assyeggaf Kurnia Sandy

1125151508

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi sebagai Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi**

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2019

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI

**“PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP *PEAK*
PERFORMANCE ATLET FUTSAL USIA REMAJA”**

Nama Mahasiswa : Assyeggaf Kurnia Sandy

Nomor Registrasi : 1125151508

Jurusan/Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

Pembimbing I



Fitri Lestari Issom, M.Si

NIP. 198005212008012008


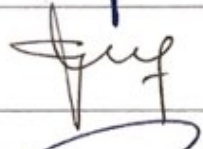


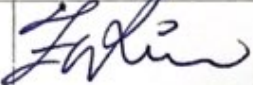
Pembimbing II



Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi

NIP. 196402171986102001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		26/08 - 2019
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		21/08 - 2019
Dr. Lussy Dwi Utami Wahyuni (Ketua Sidang)***		21/08 - 2019
Gita Irianda Medellu, M.Psi (Penguji I)****		22/08 - 2019
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Penguji II)*****		21/08 - 2019

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Assyeggaf Kurnia Sandy

Nomor Registrasi : 1125151508

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* ATLET FUTSAL USIA REMAJA”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April sampai dengan bulan Juli 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 10 Agustus 2018
Yang Membuat Pernyataan



(Assyeggaf Kurnia Sandy)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Seek First to Understand Then To Be Understood .”

– Franklin Covey

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi , saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Assyeggaf Kurnia Sandy
NIM : 1125151508
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* ATLET FUTSAL USIA REMAJA”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Agustus 2019

Yang menyatakan



(Assyeggaf Kurnia Sandy)

ASSYEGGAF KURNIA SANDY

PENGARUH KECEMASAN BERTANDING TERHADAP *PEAK PERFORMANCE*
ATLET FUTSAL USIA REMAJA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta.

2019

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini terdiri dari 128 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan populasi yang berada di daerah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi pada sebuah event.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari alat ukur *Peak Performance Scale* oleh Garfield & Bennet dan *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* oleh Rainer Martens. Uji analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah uji analisis regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan nilai F hitung = 102,504 dan nilai $p = 0,00$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien determinan (*adjusted R square*) = 0,444 artinya pengaruh kecemasan bertanding sebesar 44,4% terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja.

Kata kunci: Kecemasan Bertanding, *Peak Performance*, Atlet Futsal Usia Remaja

ASSYEGGAF KURNIA SANDY

THE IMPACT OF COMPETITIVE ANXIETY IN PEAK PERFORMANCE
ADOLESCENT FUTSAL ATHLETES

Skripsi.

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta.

2019

ABSTRACT

The goal in this research is to examine the impact of competitive anxiety in peak performance adolescent futsal athlete. This research is using quantitative methods. The total participants is 128 with using purposive sampling technique with population at Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi in event.

This research is using questionnaire consists of Peak Performance Scale from Garfield & Bennet and Sport Competition Anxiety Test (SCAT) from Rainer Martens. The statistical analysis that used to test the hypothesis of this research is simple linear regression.

The result showed that F value = 102,504 and p value = 0,00, that means there is a significant impact of competitive anxiety in peak performance adolescent futsal athlete. The result showed the value of determinant coefficient (adjusted R square) = 0,444, that means the impact of competitive anxiety is 44,4% with peak performance adolescent futsal athlete.

Keywords: Competitive Anxiety, Peak Performance, Adolescent Futsal Athlete

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena atas segala berkat dan hikmatnya, saya dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu gelar sarjana psikologi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali pihak yang terlibat, membantu saya dalam proses penyusunan skripsi. Untuk itu dengan rasa hormat, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, karena semua hal yang dilakukan oleh peneliti dan proses hidup ini bisa dilalui atas berkah dari Allah.
2. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku dosen pembimbing pertama dalam penyelesaian skripsi ini, yang senantiasa sabar dan peduli dalam membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Dr. Prof. Yufiarti, M.Psi selaku dosen pembimbing kedua dalam penyelesaian skripsi ini, yang senantiasa mau membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Dr. Gumgum G.F. Rakhman, M.Si selaku pembimbing pembimbing akademik yang telah memberikan nasihat dan petunjuk selama peneliti menempuh studi di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan peneliti.

8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama perkuliahan.
9. Kedua orangtua Ibu, Bapak, yang telah mendukung, membantu, memberikan segalanya dan selalu mendoakan untuk kelancaran dan hal-hal baik untuk peneliti selama ini, kalian orang tua terbaik yang peneliti sangat bersyukur memiliki kalian.
10. Mas Galang dan adik Wara selaku kakak kandung dan adik peneliti yang telah memberikan dukungan, masukan, dan do'a untuk menyelesaikan skripsi.
11. Bagus, Rika, Erianto dan Yudha yang selalu ada disaat peneliti membutuhkan mereka sejak SMA, dan juga Boyke yang selalu menemani selama SMA.
12. Venska, Nau, Firishta, Assyifa, dan Nessa yang menemani, mendukung dan selalu sabar menghadapi peneliti selama perkuliahan dan skripsi.
13. Teman-teman 2015 yang luar biasa dan membantu peneliti dalam berkembang selama masa perkuliahan dengan memberikan cerita serta kenangan yang indah selama perkuliahan.
14. Seluruh rekan payungan bimbingan Bu Fitri (Mahes, Via, dan Iqbal) yang bersamasama saling membantu dan menguatkan selama proses skripsi.
15. Adik-adik 2016 dan 2017 Lystia, Alya, Nabila Yasmin (bocil), Niza, Zakiy, Ibnu, yang selalu menjadi tempat cerita-serita seru selama di Halimun.
16. Teman tongkrongan yang seru mengerjakan skripsi, Budi, Nandi, Fadel, Faiz, Ario, Ilham, Reky, Bagus dan cowo angkatan 2015 lainnya.
17. Teman futsal psikologi, bang Tata, Bang Anggih, bang Dimas dan seluruh anggota futsal psikologi UNJ yang menjadi komunitas yang sangat seru.
18. Teman-teman BEM yang peneliti ikuti selama 3 periode, begitu banyak nilai pembelajaran yang didapatkan.
19. BPH BEM Ayya, Tabot, Marthia, Umi, Yugo, Dela, dan Ais yang selalu menjadi tempat bersandar dan menegur jika peneliti salah.
20. Dela, Yugo, dan Ais yang bisa membuat peneliti menjadi berkembang sampai saat ini, tanpa kalian peneliti bukan siapa-siapa.

21. Iqbal Pratama, teman dekat peneliti yang sudah saling berbagi suka cita selama proses kuliah dan pembuatan skripsi yang selalu bersama.
22. Teman-teman BAKMI selama 3 periode tempat peneliti berkembang, Agung Wiyogo, Isna, Naila, Shabira, Chadiza, Irin, Reza, Rifka, Shabira, Ichalsul, Bella, Chika, Agung Widhi, Firly, Farhan, Toni dan bang Anjar, terima kasih kalian sudah menjadi tempat peneliti bersuka cita dan canda tawa yang takkan terlupakan.
23. Rangga Cahyarizki, abang yang selalu punya cara untuk peneliti menjadi sangat berkembang agar bisa menjadi lebih terus menerus.
24. Putri Ensa Oktaviany, you are my moodbooster, thanks for everything. Terima kasih sudah selalu setia menemani dan selalu ada.
25. Kepada seluruh pihak klub futsal dan responden penelitian yang mengizinkan peneliti untuk menyebarkan questioner kepada mereka. Terimakasih banyak bantuannya dan sukses untuk kalian.
26. Kepada seluruh pihak yang tanpa disadari membantu terselesaikannya penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi dan bagi pembaca pada umumnya.

Jakarta, 10 Agustus 2019

Assyeggaf Kurnia Sandy

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR & GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Peak Performance</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Peak Performance</i>	9
2.1.2 Aspek-aspek <i>Peak Performance</i>	10
2.1.3 Karakteristik <i>Peak Performance</i>	12

2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Peak Performance</i> ...	13
2.1.5 Syarat <i>Peak Performance</i>	15
2.2 Kecemasan Bertanding	16
2.2.1 Pengertian Kecemasan Bertanding	16
2.2.2 Jenis dan Dimensi Kecemasan Bertanding	19
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding.....	21
2.2.4 Gejala Kecemasan.....	22
2.3 Atlet	23
2.3.1 Futsal.....	24
2.4 Remaja	25
2.4.1 Definisi Remaja	25
2.4.2 Ciri-Ciri Remaja	26
2.4.3 Perkembangan Remaja.....	27
2.5 Hubungan antar Variabel	28
2.6 Kerangka Berpikir	29
2.7 Hipotesis	30
2.7 Penelitian yang Relevan.....	30
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Tipe Penelitian.....	33
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	33
3.2.1 Definisi Konseptual	34
3.2.1.1 Definisi Konseptual <i>Peak Performance</i>	34
3.2.1.1 Definisi Konseptual Kecemasan Bertanding	34
3.2.2 Definisi Operasional	34
3.2.1.1 Definisi Operasional <i>Peak Performance</i>	30
3.2.1.1 Definisi Operasional Kecemasan Bertanding	30
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.3.1 Populasi	35

3.3.2 Sampel.....	35
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.4.1 Instrumen <i>Peak Performance</i>	36
3.4.2 Instrumen Kecemasan Bertanding	39
3.5 Uji Coba Instrumen	41
3.5.1 Uji Coba Instrumen <i>Peak Performance</i>	42
3.5.2 Uji Coba Instrumen Kecemasan Bertanding	44
3.6 Analisis Data	46
3.6.1 Uji Normalitas	46
3.6.2 Uji Linearitas	46
3.6.3 Uji Korelasi	46
3.6.4 Uji Analisis Regresi	47
3.7 Hipotesis Statistik.....	48
BAB IV.....	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Deskripsi Subjek.....	49
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan JK	49
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	50
4.1.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili....	52
4.2 Prosedur Penelitian.....	53
4.2.1 Persiapan Penelitian	53
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	54
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	55
4.3.1 Data Deskriptif <i>Peak Performance</i>	55
4.3.1.1 Kategorisasi Skor Data <i>Peak Performance</i>	55
4.3.2 Data Deskriptif Kecemasan Bertanding.....	57
4.3.1.1 Kategorisasi Skor Data Kecemasan Bertanding	57
4.3.3 Uji Normalitas.....	59
4.3.4 Uji Linearitas.....	60
4.3.5 Uji Korelasi.....	61

4.3.6 Uji Hipotesis.....	62
4.4 Pembahasan	64
4.5 Keterbatasan Penelitian	65
BAB V.....	66
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Implikasi.....	66
5.3 Saran.....	67
5.3.1 Bagi Atlet.....	67
5.3.2 Bagi Pelatih.....	67
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Peak Performance</i>	37
Tabel 3.2 Blueprint Kecemasan Bertanding	40
Tabel 3.3 Kaidah Guilford	42
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala <i>Peak Performance</i>	42
Tabel 3.5 <i>Blueprint Akhir Peak Performance</i>	43
Tabel 3.6 Koefisien Realibilitas Item Skala <i>Peak Performance</i>	44
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Bertanding	45
Tabel 3.8 Blueprint Akhir Kecemasan Bertanding	45
Tabel 3.9 Koefisien Realibilitas Item Skala Kecemasan Bertanding	46
Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	49
Tabel 4.2 Distribusi Usia Subjek Penelitian	50
Tabel 4.3 Distribusi Usia Spesifik Subjek Penelitian.....	51
Tabel 4.4. Distribusi Domisili Subjek Penelitian.....	52
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor <i>Peak Performance</i>	56
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Kecemasan Bertanding	58
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.8 Uji Linieritas	60
Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Uji Korelasi	61
Tabel 4.10 Uji Hipotesis	62
Tabel 4.11 Uji Persamaan Regresi	63
Tabel 4.12 Model <i>Summary</i>	64

DAFTAR GAMBAR & GRAFIK

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 3.1 Model Konstruk SCAT.....	39
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Gambar 4.2 Grafik Distribusi Berdasarkan Jenis Usia	51
Gambar 4.3 Grafik Distribusi Berdasarkan Jenis Usia Spesifik	52
Gambar 4.4 Grafik Distribusi Berdasarkan Jenis Domisili	53
Gambar 4.5 Grafik Kategorisasi skor <i>Peak Performance</i>	56
Gambar 4.6 Grafik Histogram <i>Peak Performance</i>	57
Gambar 4.7 Grafik Kategorisasi skor Kecemasan Bertanding	58
Gambar 4.8 Grafik Histogram Kecemasan Bertanding.....	59
Gambar 4.9 Gambar Uji Linieritas.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisis Data Statistik SPSS	71
Lampiran 2. Instrumen Skala Uji Coba Final	84
Lampiran 3. Data Kasar Uji Coba	91
Lampiran 4. Data Kasar Final	94
Lampiran 5. Data Dokumentasi.....	102
Lampiran 6. Tentang Penulis	104

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi kebutuhan untuk kesehatan fisik maupun sebagai sarana perlombaan. Lalu di dalam perlombaan tersebut individu harus bisa memenangkan suatu pertandingan untuk tujuan prestasi. Begitu banyak cabang olahraga yang dipertandingkan, salah satunya futsal.

Futsal sudah menjadi olahraga yang dipertandingkan dari tingkat wilayah bahkan sampai antar negara dalam kejuaraan dunia. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama yang berada di dalam lapangan, setiap tim juga diizinkan memiliki pemain cadangan dengan total maksimal 12 pemain dalam tim dengan pemain inti maupun pemain cadangan. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Lhaksana, 2011). Permainan futsal merupakan olahraga yang mengandalkan kekompakan tim dan kerjasama antar individu agar terciptanya *chemistry* di dalam lapangan. Selain kekompakan dalam tim, futsal juga harus memiliki teknik individu yang diantaranya seperti keterampilan teknik, pemahaman taktik, kebugaran jasmanai, dan mental.

Olahraga futsal dibutuhkan fisik yang kuat, dengan ukuran lapangan yang tidak seluas lapangan bola pemain diharuskan bergerak secara terus menerus. Kontak badan dengan lawan akan sering terjadi, benturan yang keras juga bisa tidak terhindarkan. Dengan keadaan tersebut, maka mental dan fisik yang kuat sangat dibutuhkan oleh pemain untuk bisa optimal dalam

pertandingan. Inilah yang menjadikan ciri khas dalam futsal dan berbeda dengan sepakbola ataupun olahraga lainnya.

Menurut Scheider, Bugental, & Pierson (dalam Utama, 2015) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Maksudnya adalah atlet dapat dikatakan sedang mengalami *peak performance* ketika atlet tersebut dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendaknya sehingga menjadikan segala sesuatu yang dikerjakannya lebih efisien. Di dalam olahraga futsal, pikiran atlet dalam pengambilan keputusan harus cepat. Seperti melakukan *passing* yaitu dengan memberikan operan bola yang tepat mengarah kepada teman satu tim, lalu *control* yaitu atlet menerima bola operan dengan kaki bagian sol sepatu, lalu posisi bertahan yang sempurna dengan kuda-kuda yang kuat, dan ketika situasi menyerang yang sesuai dengan arahan pelatih sangat berpengaruh untuk penampilan yang maksimal, atlet mengetahui kapan harus bermain dengan tempo cepat maupun lambat. Dengan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat akan membuat otot pun harus bergerak secara beriringan agar dalam melakukan *passing*, *control*, posisi bertahan dan menyerang pun bisa semaksimal mungkin tanpa adanya kesalahan.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada lima atlet futsal, dimana dari semua jawaban mengacu pada maksud yang sama. Subjek FG mengatakan dia sedang berada pada performa terbaiknya ketika dia bisa berkontribusi baik yaitu dengan mengatur dan mengontrol sebuah pertandingan, dan bagaimana caranya mengontrol sebuah pertandingan yaitu dengan mengetahui kapan tahu harus bermain dengan tempo cepat ataupun lambat, dan dasar dari semua itu ialah dengan melakukan *passing* dan *control* yang baik tanpa kesalahan. Lalu subjek IF mengatakan dia sedang berada pada performa terbaiknya ketika melakukan *control*, *passing* dan *shooting* selalu pas dan tepat sasaran. Lalu subjek DP berkata bahwa performa terbaiknya ketika subjek tidak egois dalam sebuah pertandingan, yang dimaksud tidak egois ialah subjek tidak pelit untuk memberikan *passing* kepada teman satu tim dan tidak

menggiring bola itu seorang diri. Lalu subjek KG berkata bahwa performa terbaiknya berada pada saat dia bisa bertahan dengan sangat baik, tidak ada satupun lawan yang bisa melewatinya ketika dia berhadapan satu lawan satu dengan lawan, dan mengatur teman untuk bisa fokus pada lawan dan bola ketika sedang posisi bertahan. Dan yang terakhir subjek RC berkata bahwa performa terbaiknya ketika dia bisa disiplin dalam sebuah pertandingan, maksudnya ialah disiplin dalam transisi menyerang maupun bertahan, memiliki *control* maupun *passing* yang berbobot serta mampu berkonsentrasi sampai bunyi peluit akhir dibunyikan.

Lalu kesimpulan dari kelima subjek tersebut mengatakan bahwa dampak ketika *peak performance* tidak terjadi ialah banyak kesalahan dasar yang dilakukan seperti salah melakukan *passing*, *control*, posisi bertahan dan menyerang yang menyebabkan tim lawan dapat memanfaatkan peluang dari kesalahan tersebut untuk melakukan serangan balik dengan cepat dan akhirnya menciptakan sebuah gol. Hal ini sudah sering terjadi dan dialami oleh sebuah tim atau atlet dalam sebuah pertandingan khususnya kelima atlet yang telah peneliti wawancara.

Garfield dan Bennett (1984) yang melakukan wawancara terhadap ratusan atlet bintang (*elite athletes*) menjelaskan bahwa ada delapan kondisi spesifik yang mereka alami ketika mereka berada dalam penampilan puncak. Diantaranya, mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali dan terseludang (terlindungi dari gangguan). Dari kondisi spesifik yang telah disebutkan, hal itu harus ada pada atlet futsal agar tidak melakukan kesalahan sekalipun dalam sebuah pertandingan. Penampilan puncak pada dasarnya bisa dialami oleh setiap atlet apabila atlet dapat menyelaraskan antara pikiran dan fisik. Menurut Harsuki (dalam penelitian Utama, 2015) salah satu faktor yang menyebabkan *peak performance* adalah faktor yang berhubungan dengan atlet yaitu kecemasan bertanding.

Weird dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem kebutuhan. Biasanya kecemasan ini muncul karena banyaknya atlet yang memikirkan akibat dari kekalahan yang akan dialaminya. Seperti halnya yang terjadi dalam Tim PON Futsal Sulawesi Selatan pada tahun 2012 mengalami kegagalan dipertandingan Pekan Olahraga Nasional (PON) XVIII di Sulawesi Selatan. Secara persiapan tim sudah sangat baik dengan melakukan TC (*Training Center*) di Jakarta, Malaysia, Thailand dan mengikuti turnamen-turnamen besar di Indonesia. Hasilnya pada saat pertandingan PON digelar mereka tidak mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan, faktor penyebabnya adalah tekanan dan beban yang dialami oleh atlet, serta tuntutan yang tinggi dari pihak manajemen sebagai tuan rumah untuk juara yang membuat atlet bermain tidak lepas dan mengalami kecemasan saat bertanding (Siregar, 2012).

Lalu dampak dari kecemasan bertanding itu sendiri cukup merugikan atlet ataupun tim, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa atlet. Subjek FG berkata bahwa ketika kecemasan yang dirasakannya berlebihan, subjek sudah tidak bisa fokus di pertandingan yang menyebabkan performa dalam pertandingan jadi tidak baik, banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh FG seperti salah passing maupun *control* bola. Lalu terhadap subjek IF berkata bahwa kecemasan yang pernah dialaminya berdampak pada penampilannya, subjek jadi tidak bisa tampil dengan maksimum dan cepat lelah yang disebabkan detak jantung berdegup cepat. Ini dikarenakan kecemasan yang mempengaruhi performa dari IF. Lalu pada subjek KG berkata kecemasan yang berlebih muncul ketika dia tahu bahwa lawan tanding lebih kuat, sehingga sepanjang pertandingan KG kurang bisa menampilkan permainan terbaiknya dan masih banyak kesalahan dasar yang sering dilakukan seperti *control* dan *passing*. Subjek DP pun berkata demikian, dampak kecemasan yang berlebih dirasakannya ketika lawannya lebih tangguh, subjek merasa dirinya sudah tidak

bersemangat dan akhirnya berdampak pada permainannya yang sangat tidak maksimum.

Gunarsa (2008) menegaskan bahwa prestasi olahraga bukan hanya masalah uang dan piala yang didapatkan oleh atlet, karena meningkat atau merosotnya prestasi atlet justru banyak ditentukan oleh faktor psikologis. Gejala-gejala psikologis yang biasanya menyebabkan prestasi atlet menurun adalah rasa jenuh, kelelahan, tertekan, stress, kecemasan dan ketakutan akan gagal, emosi yang meledak-ledak. Husdarta (2010) menegaskan bahwa kondisi tersebut muncul atas reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal awalnya biasa saja, tangan dan kaki basah dipenuhi oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua adalah respon dari fisik seorang atlet dari keadaan mental yang sedang merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

Fakta yang sudah dijelaskan tadi merupakan contoh dari kecemasan bertanding yang dialami oleh para pemain futsal yang dapat mempengaruhi *peak performance* (penampilan puncak). Kecemasan dapat digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang (Mu'arifah, 2005). Kecemasan tidak selalu merugikan, karena sebenarnya rasa cemas bisa berfungsi sebagai fungsi kontrol diri terhadap suatu kejadian yang akan terjadi, namun jika kecemasan sudah berlebih dan bisa mengganggu aktivitas tubuh maka kecemasan bisa dianggap merugikan. Seorang atlet atau tim yang memiliki kemampuan di atas rata-rata pasti akan sangat sulit menampilkan performa terbaiknya apabila mengalami kecemasan yang berlebih dan tidak bisa mengontrol diri dalam situasi pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Utama (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan bertanding dengan *peak performance* pada atlet kejuaraan Nasional UGM Championship 2015,

yang mana artinya semakin tinggi kecemasan bertanding pada seorang atlet, maka semakin rendah tingkat *peak performance* seorang atlet.

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kognitif seseorang, menyebabkan dampak negatif dalam pikiran, dan potensi performa yang kurang memuaskan. Berdasarkan kondisi fenomena di atas, maka peneliti terdorong untuk memfokuskan penelitian ini pada bagaimana kecemasan bertanding mempengaruhi *peak performance* pada atlet futsal. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan memahami peran kecemasan pada atlet futsal dalam sebuah pertandingan.

Subjek yang akan menjadi bahan penelitian penulis disini adalah atlet futsal yang berusia remaja karena masa remaja dinyatakan sebagai masa perubahan emosional yang cukup fluktuatif dan intens (Santrock, 2007). Bagi remaja, suatu hambatan atau masalah yang muncul lebih sulit dihadapi dan mengganggu, dibandingkan masalah yang pernah ia hadapi saat masa sebelumnya (Santrock, 2007). Remaja menginginkan kebebasan, tetapi mereka takut bertanggung jawab atas perilakunya. Beberapa faktor psikologis yang menimbulkan masalah remaja adalah gangguan berpikir, gejala emosional, proses belajar yang keliru, dan hubungan yang bermasalah. Remaja mengalami banyak perubahan dalam hidup yang memengaruhi perkembangan kemampuan dan motivasi mereka. Menurut Hurlock (2004) masa remaja biasanya memiliki perubahan emosi yang dinamis di fase awal, dan emosi yang semakin memuncak pada fase akhir remaja. Perubahan tubuh, minat, dan peran sosial di lingkungan juga dapat menimbulkan masalah bagi remaja. Ketika atlet remaja melakukan pertandingan maka akan memiliki emosi yang tinggi, sehingga jika atlet tersebut tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik akan berdampak pada permainannya di lapangan (Kusuma, 2014).

Dari hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga futsal merupakan kegiatan yang membutuhkan fisik yang kuat karena lapangan yang tidak begitu luas sehingga atlet harus bergerak secara terus menerus. Tetapi fisik yang kuat pun dipengaruhi oleh kondisi psikologis salah satunya

kecemasan bertanding yang akan menentukan *peak performance* dari seorang atlet dalam pertandingan nanti. Ketika merasa cemas yang berlebih kondisi tubuh jadi tidak bisa berkonsentrasi sehingga sulit menampilkan *peak performance* dalam pertandingan. Maka dari hal tersebut atlet harus bisa menangani kecemasan bertanding agar bisa menjadi nilai positif untuk bisa waspada disetiap pertandingan sehingga menampilkan *peak performance*.

1.2. Identifikasi Masalah

- 1.2.1. Apakah kecemasan bertanding mempengaruhi *peak performance*?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran kecemasan bertanding?
- 1.2.3. Bagaimana gambaran *peak performance*?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dijelaskan di atas, fokus penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah meneliti pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance* atlet futsal usia remaja.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

- 1.4.1 Apakah terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.5.1. Memperoleh gambaran mengenai *Peak Performance*.
- 1.5.2. Memperoleh gambaran mengenai kecemasan bertanding.
- 1.5.3. Mengetahui pengaruh Kecemasan bertanding terhadap *Peak Performance*.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritik

Manfaat teoritik dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Psikologi Olahraga terkait fenomena kecemasan bertanding yang sedang marak terjadi pada atlet saat ini dan pengaruh serta peran Kecemasan bertanding terhadap *Peak Performance* yang dialami atlet futsal remaja.

1.6.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dengan mengetahui pengaruh Kecemasan bertanding terhadap *Peak Performance*, diharapkan pihak-pihak terkait dalam bidang olahraga seperti atlet, pelatih, teman satu tim dapat merubah pola pikir atlet bahwa kecemasan merupakan hal yang wajar dan tidak selalu negatif, justru dijadikan hal yang positif untuk mengontrolnya dalam berhati-hati dan waspada di setiap pertandingan atau perlombaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Peak Performance*

2.1.1 Pengertian *Peak Performance*

Menurut Satiadarma (2000) *peak performance* adalah penampilan optimum yang dicapai oleh seorang atlet. Satiadarma (2000) mengatakan, bahwa optimum tidak sama dengan maksimum apabila di dalam konteks olahraga. Jadi dalam konteks olahraga optimum yang dimaksud adalah ketika seorang atlet tidak melakukan kesalahan pada saat bertanding. Sedangkan maksimum adalah melakukan usaha secara penuh dalam potensi yang dimiliki. Sedangkan menurut Scheider, Bugental, & Pierson (dalam Faturochman, 2016) *peak performance* adalah kondisi terbaik saat pikiran dan otot bergerak secara beriringan dan sinergi serta kondisi yang menakjubkan dimana atlet bekerja bersamaan antara fisik dan mental.

Garfield & Bannet (1984) dalam pengalaman *peak performance*, atlet akan berfokus pada detail permainan yang memungkinkannya merespon secara optimal. Banyak juga atlet yang mengatakan bahwa mereka merasakan sebuah kekuatan, ketika dalam kondisi *peak performance* pada saat itu energi mereka berlebih dan berbeda dari kondisi biasanya.

Williams (2001) *peak performance* adalah kekuatan yang sangat luar biasa ketika seorang atlet dapat mengeluarkan kemampuannya dengan maksimal baik fisik maupun mental. Penampilan yang ditunjukkan luar biasa, bahkan melampaui kemampuannya saat bermain. Csikszentmihalyi (Williams, 2001) mendefinisikan *peak performance* adalah ketika kemampuan seseorang sesuai dengan tantangan dalam situasinya.

Privette (1981) mengartikan *peak performance* adalah perilaku yang melebihi penampilan rata-rata seorang atlet dan lebih unggul dari biasanya.

Williams (2001) atlet yang mampu menunjukkan *peak performance* akan menjadi atlet yang mempunyai pribadi yang baik. Atlet yang dapat menampilkan *peak performance* sangat jarang dan untuk menampilkan *peak performance* diperlukan latihan yang rutin sehingga peluang untuk menuju penampilan puncak menjadi lebih sering. Atlet yang dapat menampilkan *peak performance* akan lebih konsisten dalam bermain lebih optimal.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *peak performance* adalah suatu kondisi luar biasa yang dimiliki seseorang lebih kreatif, produktif dan dapat melakukan lebih baik dari biasanya dalam. *Peak performance* diartikan bahwa atlet hampir tidak melakukan kesalahan sedikitpun dalam pertandingan.

2.1.2 Aspek-aspek *Peak Performance*

Garfield dan Bennet (1984) menjelaskan beberapa aspek *peak performance* setelah mewawancarai ratusan atlet terbaik. Aspek-aspek di saat atlet mengeluarkan performa terbaiknya, antara lain :

a. Mental santai

Mental santai adalah kondisi ketenangan secara internal yang ada pada atlet. Atlet tidak merasa tergesa-gesa untuk mengambil suatu tindakan. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan sangat tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karenanya mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

b. Fisik yang santai

Fisik yang santai adalah kondisi ketika atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan yang diinginkan. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, reflex yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat sesuai kehendak.

c. Optimis

Atlet merasa di kondisi yang penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan, mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.

d. Fokus

Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini.

e. Berenergi tinggi

Istilah yang dikenal awam adalah “panas”. Biasanya awam menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan lain-lain. Dalam kondisi puncak, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi.

f. Kesadaran tinggi

Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.

g. Terkendali

Atlet seolah-olah tidak secara sengaja mengendalikan gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

h. Terseludang

Dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada dalam kepompong sehingga ia mampu menutup penginderaannya dari gangguan-

gangguan eksternal maupun internal. Akibatnya, atlet menjadi lebih mudah mengakses keterampilan psikologisnya dan menyingkirkan berbagai kendala atau hambatan psikofisik dalam menjawab tantangan. Ia seperti diselimuti atau diseludungi oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu.

Berdasarkan uraian aspek-aspek *peak performance* diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek yang dapat menjadikan atlet dapat mencapai *peak performance* ketika melakukan pertandingan. Diantaranya, atlet harus mempunyai mental santai ketika bertanding sehingga atlet memiliki ketenangan secara psikologis, fisik yang santai akan terlihat ketika atlet tidak merasa tegang, atlet harus optimis tanpa ada keraguan sedikitpun, atlet harus fokus dan harus berenergi tinggi agar tidak mudah lelah, kesadaran yang tinggi sehingga atlet dapat mengantisipasi rangsangan secara akurat, dan atlet harus terselubung agar mampu mengatasi gangguan internal maupun eksternal.

2.1.3 Karakteristik *Peak Performance*

Ravizza (dalam Williams, 2001) melakukan *interview* terhadap 20 atlet laki-laki dan perempuan dari berbagai tingkat, dan menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami momentum besar dalam olahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut para atlet mengalami hal-hal sebagai berikut:

1. Hilangnya rasa takut - tidak ada rasa takut untuk gagal
2. Tidak terlalu memikirkan penampilan
3. Terlibat secara mendalam di dalam aktivitas olahraganya
4. Penyempitan dan pemusatan perhatian
5. Merasa tidak terlalu berusaha - tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya

6. Merasa mudah untuk mengendalikan segalanya
7. Disorientasi waktu dan tempat (seolah-olah hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi lebih besar)
8. Segala sesuatunya seperti menyatu dan terintegrasi dengan baik
9. Perasaan akan adanya suatu keunikan yang berlangsung seakan-akan tanpa disadari, dan bersifat sementara

Loehr (1984 dalam Satiadarma, 2000) memperoleh masukan yang sama dari para atlet seperti yang diuraikan oleh Ravizza. Ditambahkan lagi para atlet tersebut mengemukakan bahwa mereka bermain seperti “kesetanan” namun tetap terkendali. Mereka merasakan waktu bergerak demikian lambat sehingga mereka tidak harus terburu-buru dan segala sesuatunya terselesaikan dengan baik.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Peak Performance*

Menurut Chon (dalam Williams, 2001) lebih diperkuat dari temuan sebelumnya bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *peak performance* yaitu sebagai berikut:

1. Fokus
Atlet merasa bahwa segala sesuatunya bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang berlangsung secara otomatis pada saat ini, sehingga pikiran seorang atlet hanya berfokus pada titik yang menjadi sasarannya.
2. Merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah
Atlet merasa bahwa penampilan dan kemampuannya saat bertanding dapat bekerja secara otomatis dan sangat mudah dalam melakukan sesuatu, sehingga seorang atlet dapat mencapai *peak performance* nya.
3. Perasaan terkontrol atas emosi, pikiran, dan gairah

Atlet dapat mengendalikan emosi, pikiran, dan gairah sehingga atlet dapat bermain sebaik mungkin dan mencapai penampilan terbaiknya.

4. Merasa sangat percaya diri

Atlet merasa dirinya dapat menampilkan penampilan terbaiknya seperti yang ia harapkan.

5. Tidak adanya rasa takut

Atlet merasa memiliki keberanian yang sangat besar, sehingga ia tidak merasa takut ketika berhadapan dengan lawan yang lebih baik dari dirinya.

6. Merasa santai fisik dan mental

Atlet merasa dalam kondisi santai, sehingga ia tidak merasakan ketegangan dan kecemasan baik pada fisik maupun psikisnya.

Selain itu, menurut Harsuki (2003, dalam Wibowo, 2017) *peak performance* atlet pada saat pertandingan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, sebagai berikut:

- Faktor-faktor yang berhubungan dengan organisasi pertandingan
Dalam menghadapi suatu pertandingan, biasanya atlet dan pelatih mengharapkan situasi dan kondisi di lapangan nantinya akan normal. Akan tetapi, harapan tersebut tidak dapat 100% tercapai karena terkadang terjadi suatu kondisi yang tidak terduga seperti faktor cuaca, suhu udara, penonton, wasit, makanan, asrama, transportasi, dan jauhnya lapangan pertandingan yang dapat memengaruhi prestasi atlet untuk mencapai *peak performance*.
- Faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi atlet
 1. Gaya hidup yang bertentangan dengan etika dan moral olahraga (narkoba, kurang tidur, diet yang salah, perilaku negatif) yang memengaruhi prestasi atlet.

2. Ketidakpuasan sosial dengan keluarga, pelatih, pekerjaan, dan lain-lain. Hal ini menyebabkan refleksi negatif dalam latihan ataupun pertandingan, yang dapat menyebabkan prestasi kurang baik.
 3. Kecemasan bertanding, takut cedera.
- Faktor-faktor yang berhubungan dengan latihan dan pelatih
Program latihan yang tidak terstruktur dengan baik, terlalu banyak pertandingan yang menyebabkan kurangnya istirahat, volume latihan dan intensitas latihan yang terlalu tinggi, dapat membuat atlet mengalami *stressfull* dalam mencapai *peak performance*.

2.1.5 Syarat *Peak Performance*

Jackson (1988, dalam Satiadarma, 2000) mengemukakan bahwa hal yang mendasari seorang atlet berada dalam *peak performance* nya adalah alur internal (*flow*). Menurut Csikszentmihalyi dalam Satiadarma (2000) mengemukakan bahwa alur internal merupakan landasan motivasi intrinsik yaitu motivasi yang didorong oleh perolehan hadiah yang bersifat internal. Hadiah internal misalnya kepuasan, kebanggaan, kenikmatan, harga-diri, dan sejumlah hal lainnya yang bersumber dari dalam diri individu yang bersangkutan. Seorang individu yang dasar tindakannya untuk memperoleh hadiah dari luar seperti pujian masyarakat, bonus uang, peningkatan fasilitas hidup dan lain-lain. Baginya, aktivitas itu sendiri telah memberikan kepuasan batin.

Berdasarkan uraian-uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa *peak performance* adalah suatu kondisi yang dialami seorang atlet dalam mengoptimalkan potensi yang ia miliki diluar dari kemampuan biasanya. Lalu ada beberapa dimensi yang memengaruhi terhadap *peak performance*, Diantaranya, atlet harus mempunyai mental santai ketika bertanding sehingga atlet memiliki ketenangan secara psikologis, fisik yang santai akan terlihat

ketika atlet tidak merasa tegang, atlet harus optimis tanpa ada keraguan sedikitpun, atlet harus fokus dan harus berenergi tinggi agar tidak mudah lelah, kesadaran yang tinggi sehingga atlet dapat mengantisipasi rangsangan secara akurat, dan atlet harus terselubung agar mampu mengatasi gangguan internal maupun eksternal.

2.2 Kecemasan Bertanding

2.2.1 Pengertian Kecemasan Bertanding

Secara umum kecemasan merupakan suatu situasi dimana munculnya perasaan kekhawatiran terhadap suatu hal yang tidak diinginkan terjadi pada seseorang. Menurut Mu'arifah (2005) kecemasan digambarkan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya system syaraf pusat. Suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang. Menurut Anshel dalam Satiadarma (2000) kecemasan merupakan reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Weinberg dan Gould dalam Satiadarma (2000) menjelaskan kecemasan adalah, keadaan emosi negatif yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem kebutuhan. Putri (2007) berpendapat, kecemasan merupakan reaksi emosi negatif akan ketegangan mental dengan ditunjukkannya perasaan was-was, khawatir dan meningkatnya gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan umum merupakan, suatu reaksi emosi negatif yang muncul disebabkan hal yang tidak diketahui, tidak diinginkan serta mengancam, sehingga mengakibatkan perasaan khawatir, tidak nyaman dan meningkatkan gugahan sistem faal tubuh sehingga individu merasa tidak berdaya.

Berkaitan dengan olahraga, atlet kerap ditemukan memiliki kecemasan saat menghadapi pertandingan. Pertandingan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai kompetisi dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seseorang individu melawan seorang individu.

Kecemasan muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, seperti performa atlet yang buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Mylsidayu (2014) menambahkan bahwa kecemasan dapat muncul disebabkan pada faktor dalam dan luar. Faktor dari dalam dapat berupa perasaan khawatir akan kemampuannya dalam bermain, dan faktor dari luar dapat berupa pengaruh penonton, orang terdekat, faktor lingkungan pertandingan, lawan dsb. Singgih (1996) "kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta memengaruhi penampilan atau prestasi". Umumnya kecemasan bertanding terbagi menjadi 2 jenis yakni *state-A* dan *trait-A*. *State-A* dan *trait-A* pertama kali ditemukan oleh Spielberger (1989). Spielberger (dalam Gunarsa, 1989) juga mengembangkan konsep ini dengan membuat instrument TAI yakni *Trait Anxiety Inventory* dan SAI yakni *State Anxiety Inventory*, yang dianggap sebuah tes pasangan. Selanjutnya Martens, dkk mengembangkan konsep Spielberger yakni kecemasan bertanding untuk mengukur trait-A sebagai tendensi (trait-A) mempersepsikan situasi kompetisi sebagai suatu ancaman yang diikuti dengan respon state-A. Martens, dkk mengembangkan instrument TAI dan SAI menjadi SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) (Amir, 2012). Selain itu Martens, Vealey dan, Burton juga mengembangkan instrument untuk mengukur state-A yakni CSAI II (*Competitive State Anxiety Inventory II*). Martens, Vealey dan, Burton (1990) menyimpulkan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang

mengancam yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti keram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah. Menurut Martens, dkk (1990) kecemasan dapat terbagi dari dua dimensi yakni kognitif dan somatis. Kedua faktor ini merupakan faktor didalam instrument SCAT yang dikembangkan oleh Martens, dkk. Menurut Gunarsa (2008) kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi seorang atlet dalam situasi pertandingan. Hal ini tidak dapat dihindari dan dipastikan ada dalam situasi pertandingan, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan atau performa yang tidak maksimal oleh atlet. Ia juga mengatakan kecemasan akan semakin meningkat bila semakin mendekati waktu bertanding, hal ini dikarenakan adanya bayangan akan beratnya pertandingan yang akan dihadapi. Mellalieu, Hanton, dan Fletcher (2009) mengatakan bahwa kecemasan bertanding merupakan respon emosional negatif spesifik terhadap stres dalam bertanding. Hal ini berarti kondisi emosional negatif yang dirasakan atlet akan turut memengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan atlet saat akan bertanding. Adanya kecemasan dapat muncul karena adanya pemikiran dan kegelisahan akan diri atlet karena merasa belum cukup siap untuk bertanding, atau atlet pernah merasakan kekalahan pada sebelumnya yang mendorongnya untuk ragu akan kemampuan yang ia punya. Olahraga individual memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibandingkan olahraga tim (Terry dkk, 1996). Selain itu hal ini juga dapat disebabkan oleh jenis kelamin, tingkat jenis pertandingan, kemampuan yang dimiliki atlet, hingga umur. Gunarsa (1996) mengungkapkan sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan meningkat yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan kecemasan bertanding berdasarkan konsep yang dimiliki Martens yakni, sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang mengancam yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti

detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti keram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah.

2.2.2 Jenis dan Dimensi Kecemasan Bertanding

Spielberger merupakan orang pertama yang mengembangkan konsep kecemasan bertanding menjadi dua jenis yakni *A-state* dan *A-trait*. Wann (1997 dalam Putri, 2007) memakai konsep Spielberger menjelaskan bahwa kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu:

1. *Trait Anxiety (trait-A)*

Trait anxiety merupakan faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung ancaman atau situasi yang mengancam, relatif menetap. Apabila seorang atlet memiliki *A-trait* yang tinggi, ia mempersepsi situasi pertandingan sebagai situasi yang penuh dengan ancaman dan menimbulkan kecemasan tinggi pada dirinya. (Spielberger dalam Terry dkk, 1996).

2. *State Anxiety (A-state)*

State anxiety adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi, yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadinya peningkatan aktivitas fisiologis yang sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja. Satiadarma (2000) mengungkapkan bahwa *A-state* dapat berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat kini. Jadi, sekalipun *A-trait* seorang atlet rendah namun apabila atlet tersebut sedang bersiap-siap untuk menghadapi pertandingan, maka ia akan mengalami *A-*

state yang lebih tinggi daripada jika atlet tidak sedang menghadapi pertandingan.

Martens, dkk (1990) mengambil konsep dari Spielberger dan menjelaskan bahwa kecemasan bertanding, yakni tendensi *A-trait* yang mempersepsikan situasi kompetisi sebagai suatu ancaman dan merespon situasi ini pada *A-state*. Dimana tendensi ini diikuti dengan 2 dimensi yakni kognitif dan somatis.

Martens, dkk (1990) membagi kecemasan bertanding menjadi dua dimensi yakni kognitif dan somatik, yakni sebagai berikut:

1. Kecemasan kognitif menunjukkan komponen kecemasan yang disebabkan adanya bayangan negatif mengenai hasil yang akan didapat atau evaluasi diri negatif. Adanya pemikiran yang negatif mengenai pertandingan menyebabkan kemunculan akan rasa takut, gelisah, khawatir dihantui rasa gagal.
2. Kecemasan somatis mengacu pada unsur fisiologis dan afektif dalam gugahan pada sistem saraf otonom. Seperti perasaan gugup atau tegang, detak jantung berdetak lebih kencang, berfungsinya sistem sekresi yang berlebihan, merasakan hal hal yang tidak nyaman di perut.

Dimensi kecemasan bertanding ini merupakan dimensi yang akan digunakan dalam penelitian ini, selain itu dimensi ini merupakan dimensi yang sudah termasuk dalam skala SCAT yang di kembangkan oleh Martens, dkk yang selanjutnya akan dibahas pada bab tiga.

2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Bertanding

Menurut Mylsidayu (2014) faktor kecemasan pada atlet berasal dari dalam (intrernal) dan luar (eskternal). Berikut merupakan sumber kecemasan pada atlet:

1. Dari dalam (Internal)
 - a. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, ia didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa ia harus bermain sangat baik.
 - b. Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negatif.
 - c. Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subyektif ia rasakan di dalam dirinya. Hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.
2. Dari luar (Eksternal)
 - a. Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan percaya diri.
 - b. Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.

- c. Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandangnya. Seorang atlet menjadi tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa ia mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam, akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif.
- d. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa ia telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet tersebut.
- e. Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan faktor kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan dapat disebabkan dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal), serta juga dapat muncul secara bersamaan.

2.2.4 Gejala kecemasan

Kecemasan memengaruhi diri seseorang baik itu gangguan fisiologi maupun non fisiologis (kognitif). Gejala ini memiliki bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali (Mylsidayu, 2014). Berikut merupakan gejala kecemasan pada atlet:

- a. Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau orang lain yang dikenalnya baik.
- b. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya.
- c. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan saat berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, tenggorokan terasa kering, tampak pucat, mengalami

gangguan pencernaan, buang air kecil melebihi batas kewajaran, berpeluh dingin, mulut menjadi kering dsb.

- d. Mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang menggerakkan anggota badan dengan intensitas yang berlebihan. Misal, pada saat duduk menggoyangkan kaki dan meregangkan leher secara terus-menerus.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan dapat di tunjukkan dari kognitif dan fisiologis. Seperti adanya kekhawatiran, was-was, cemas berlebihan, sulit berkonsentrasi yang biasanya disebabkan gejala kognitif. Memiliki masalah pada pencernaan, mulut menjadi kering, muka terlihat pucat, tidak rileks hingga menggerakkan organ tubuh secara berlebihan yang disebabkan gejala fisiologis.

2.3 Atlet

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2017), arti dari kata atlet adalah olahragawan yang terlatih memiliki kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan untuk mengikuti pertandingan. Menurut Jannah dan Juriana (2017), atlet adalah orang yang mengikuti pertandingan untuk mengadu kekuatannya dalam mencapai suatu prestasi. Oleh karena itu individu yang bisa dikatakan sebagai atlet adalah individu yang terlatih memiliki kekuatan, ketangkasan dan kecepatan untuk mengikuti pertandingan atau perlombaan dalam meraih prestasi. Mereka melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri dari jauh-jauh hari sebelum pertandingan dimulai. Sedangkan atlet futsal adalah mereka yang melakukan latihan dan mempersiapkan diri jauh-jauh hari untuk melakukan pertandingan futsal.

2.3.1. Futsal

Menurut Justinus Lhaksana (2006), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola *indoor* yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat. *Sejarah Futsal*. Sedangkan menurut Justinus Lhaksana (2006), Pada tingkat dunia, futsal pertama kali diprakarsai oleh Federasi Futsal Amerika Serikat (FIFUSA), kejuaraan pertama kali digelar pada tahun 1982 di Sao Paulo, Brazil dengan Brazil sendiri yang keluar menjadi juara pertama.

Perkembangan futsal di Indonesia dimulai pada tahun 2002, setelah Indonesia ditunjuk oleh Asosiasi sepakbola Asia menjadi tuan rumah kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta. Selama dua tahun terakhir ini futsal telah mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia, futsal telah berkembang sangat pesat dengan masuknya tim nasional Iran, Jepang dan Thailand dalam 10 besar *ranking* dunia futsal pada tahun 2010 Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan futsal Asia Tenggara (Justinus Lhaksana, 2011).

Dari penjabaran teori diatas dapat disimpulkan bahwa atlet futsal merupakan olahragawan yang terlatih, memiliki kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan untuk mengikuti suatu pertandingan futsal yang dimainkan didalam lapangan *indoor* dengan lima orang pemain dan membutuhkan teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang sangat cepat.

2.4 Remaja

2.4.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan sebuah transisi perkembangan dari anak-anak menjadi dewasa yang meliputi perubahan fisik, kognitif, emosi dan sosial (Papalia dan Feldman, 2012).

Muagman (dalam Sarwono, 2006) mendefinisikan remaja berdasarkan definisi konseptual World Health Organization (WHO) yang mendefinisikan remaja berdasarkan 3 (tiga) kriteria, yaitu : biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi.

1. Remaja adalah situasi masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Tanda-tanda seksual sekunder yang muncul pada remaja laki-laki seperti bahu melebar, kulit menjadi lebih kasar dan tebal, produksi keringan menjadi lebih banyak, pertumbuhan rambut di sekitar alat kelamin, ketiak, dada, tangan dan kaki. Remaja laki-laki akan mencapai kematangan seksual saat sudah mengalami mimpi basah, hal ini menandakan bahwa sperma pada laki-laki sudah matang. Tanda-tanda seksual sekunder yang muncul pada remaja perempuan seperti pinggul melebar, berkembangannya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar. Remaja perempuan akan mencapai kematangan seksual saat sudah mengalami menarche (menstruasi), hal ini menandakan bahwa sel telur pada remaja perempuan sudah matang.
2. Remaja adalah suatu masa ketika individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Masa remaja adalah suatu masa individu mulai mencari identitas dirinya. Perkembangan pola pikir menjadi ciri khas yang membedakan remaja dengan masa kanak-kanak.
3. Remaja adalah suatu masa ketika terjadi peralihan dari ketergantungan sosialekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. Pada masa remaja, seorang individu mulai memahami tentang keadaan

sosial-ekonomi yang ada di keluarganya. Individu yang berada di masa remaja akan mulai mengurangi ketergantungan ekonomi pada keluarganya, dengan cara mulai mencoba hal-hal baru yang dapat menghasilkan uang dan mulai membentuk pola pikir untuk meningkatkan keadaan sosial keluarganya.

2.4.2 Ciri-ciri Remaja

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri remaja menurut Hurlock (2003), antara lain:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya
- b. Masa remaja sebagai periode pelatihan. Disini berarti perkembangan masa kanak-kanak lagi dan belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat.
- e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua menjadi takut.
- f. Masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat

dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.

- g. Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan di dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan di dalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini memberikan citra yang mereka inginkan.

2.4.3 Perkembangan Remaja

Semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 16-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 19-21 tahun adalah masa remaja akhir (Monks, 2009). Menurut tahap perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap perkembangan yaitu :

- a. Masa remaja awal (12 - 15 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - i. Lebih dekat dengan teman sebaya
 - ii. Ingin bebas
 - iii. Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya
- b. Masa remaja tengah (16 - 18 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - i. Mencari identitas diri
 - ii. Timbulnya keinginan untuk kencan
 - iii. Mempunyai rasa cinta yang mendalam
 - iv. Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
 - v. Berkhayal tentang aktivitas seks
- c. Masa remaja akhir (19 - 21 tahun), dengan ciri khas antara lain:
 - i. Pengungkapan identitas diri
 - ii. Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
 - iii. Mempunyai citra jasmani dirinya

- iv. Dapat mewujudkan rasa cinta
- v. Mampu berfikir abstrak.

Menurut Papalia dan Feldman (2012) bahwa rentang usia remaja dimulai dari umur 11 tahun sampai dengan umur 19 atau 20 tahun. Sedangkan Steinberg (2002) membedakan remaja dalam tiga tahapan yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja madya (usia 14-18 tahun) dan remaja akhir (usia 19-22 tahun). Terdapat berbagai batasan usia pada setiap tahap untuk mendefinisikan remaja seperti yang sudah dijelaskan diatas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan batasan umur remaja 24 seperti yang dikemukakan oleh Steinberg (2002), yaitu tahap remaja madya sampai remaja akhir (usia 14-22 tahun).

2.5 Hubungan antar variabel

Dalam bidang olahraga atlet pasti sangat menginginkan bisa menampilkan performa terbaiknya di setiap pertandingan. Untuk bisa menampilkan *peak performance* harus didasari dengan intensitas latihan yang cukup agar atlet mampu memenuhi karakteristik *peak performance* itu sendiri.

Dalam hal ini menurut Garfield dan Bennet (1984) ada delapan karakteristik seorang atlet dikatakan mengalami *peak performance* yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang (terlindung dari gangguan). Tetapi yang menjadi permasalahan dari seorang atlet adalah banyak faktor yang menyebabkan atlet tidak bisa menampilkan *peak performance* dalam pertandingannya. Menurut Harsuki (dalam Faturochman, 2016) salah satu faktor yang menyebabkan *peak performance* adalah faktor yang berhubungan dengan atlet yaitu kecemasan bertanding.

Martens, Vealey dan, Burton (1990) menyimpulkan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan

menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang mengancam yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti kram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah. Satiadarma (2000) menjelaskan apabila pikiran seorang atlet didominasi oleh pikiran-pikiran yang mengganggu seperti halnya khawatir dan cemas berlebih, maka atlet tersebut akan terganggu konsentrasinya selama pertandingan dan selanjutnya atlet akan sulit untuk menampilkan *peak performance*.

Berdasarkan hasil telaah diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding dapat memengaruhi *peak performance* seorang atlet di setiap pertandingan. Kecemasan bertanding yang didominasi pikiran-pikiran yang mengganggu membuat atlet kehilangan konsentrasi sehingga sulit untuk menampilkan *peak performance* di pertandingannya.

2.6 Kerangka Berpikir

Performa seorang atlet pada dasarnya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor fisik dan faktor psikologis. Terkadang faktor psikologis atlet masih tidak terlalu menjadi perhatian khusus oleh pelatih maupun pengurus manajemen dalam cabang olahraga, pada kenyataannya faktor psikologis seringkali berpengaruh penting terhadap penampilan seorang atlet dalam pertandingan. Salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi adalah faktor kecemasan. Masih banyak atlet yang mengalami kecemasan berlebih hampir di setiap pertandingannya. Seorang atlet yang memiliki kecemasan bertanding dapat memengaruhi *peak performance* atlet tersebut.

Apabila atlet yang memiliki kecemasan bertanding dan didominasi oleh pikiran-pikiran gelisah, was-was, penuh dengan kekhawatiran maka atlet akan sangat terganggu untuk bisa fokus pada pertandingannya. Yang menyebabkan atlet sangat sulit untuk menampilkan *peak performance* di setiap pertandingannya.

Lalu berdasarkan penjelasan di atas memungkinkan adanya pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance*, dapat diasumsikan bahwa apabila kecemasan bertanding seorang atlet tinggi maka *peak performance* dari atlet akan menurun dan sebaliknya apabila kecemasan bertanding atlet rendah maka *peak performance* atlet akan tinggi. Selanjutnya bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variable kecemasan bertanding dan *peak performance* adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

2.7 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Hipotesis Nol (Ho)
Ho: Tidak terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet futsal
- Hipotesis Alternatif (Ha)
Ha: Terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet futsal

2.8 Penelitian yang Relevan

Berikut ini merupakan hasil penelitian yang relevan terkait dengan kecemasan bertanding dan *peak performance* yang dapat dijadikan suatu acuan untuk penelitian yang akan dilakukan:

a. Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance* pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta oleh Miftah Faturochman (2017)

Tujuan penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan mengenai kecemasan bertanding yang terjadi pada atlet *softball* UNY. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet *softball* Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penampilan Puncak Pemain Sepak Bola Arema Indonesia oleh Mukhammad Sapta Winahyu (2014)

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan penampilan puncak pemain sepak bola Arema Indonesia. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dengan penampilan puncak pemain sepak bola Arema Indonesia. Dengan sampel yang digunakan sebanyak 24 pemain.

c. Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance* pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang oleh Muhammad Imam Fakhrrurri (2018)

Subyek dalam penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 30 atlet bola basket. Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. (2) Untuk mengetahui tingkat *peak performance* atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, (3) untuk mengetahui pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance*.

d. Hubungan antara Kecemasan dengan *Peak Performance* Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015 oleh Aji Utama (2015)

Sampel yang digunakan sebanyak 65 orang atlet. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kecemasan terhadap *peak performance* atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Lalu hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan *peak performance* pada atlet kejuaraan Nasional UGM Championship 2015.

e. Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* Atlet Bulutangkis Usia Remaja di Pemalang oleh Hanjuang Rastra Kusuma (2014)

Subyek penelitian ini adalah atlet bulutangkis usia remaja di pemalang yang berjumlah 64 orang. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis usia remaja di Pemalang. Hasil dalam penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis usia remaja di Pemalang.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam usaha menguji hipotesis yang ditemukan. Menurut Sugiyono (2011) penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan diawal penelitian.

Penelitian ini merupakan tipe penelitian yang melihat pengaruh antar variabel, yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara variabel kecemasan bertanding terhadap variabel *peak performance*. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dan mengetahui seberapa besar pengaruh tersebut.

3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian

Dalam melakukan penelitian, akan ada fokus tentang apa yang diteliti yang disebut sebagai variabel penelitian. Variabel penelitian adalah sesuatu hal yang memiliki variasi dan dipelajari oleh peneliti untuk ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang diteliti, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

- a. *Variabel Independen* merupakan variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab dari perubahan atau timbulnya *variabel dependen* (terikat). Dalam penelitian ini yang menjadi *variabel independen* adalah kecemasan bertanding.

- b. *Variabel Dependen* merupakan variabel output atau variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, disebabkan oleh adanya variabel bebas. Sedangkan yang menjadi variabel dependen dalam penelitian ini adalah *peak performance*.

3.2.1 Definisi Konseptual

3.2.1.1 Definisi konseptual *peak performance*

Garfield & Bannet (1984) mengartikan *peak performance* adalah suatu kondisi yang dialami seorang atlet dalam mengoptimalkan potensi yang ia miliki diluar dari kemampuan biasanya.

3.2.1.2 Definisi konseptual kecemasan bertanding.

Martens, Vealey, dan Burton (1990) menyimpulkan kecemasan bertanding sebagai sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang mengancam yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti kram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah.

3.2.2 Definisi Operasional

3.2.2.1 Definisi operasional *peak performance*

Definisi operasional pada variabel *peak performance* yakni melihat skor total tiap individu yang berdasarkan pada skala *peak performance* yang terdiri dari delapan dimensi yakni mental santai, fisik santai, optimis, fokus dan berenergi tinggi, kesadaran, dan terselubung yang dibuat oleh Garfield dan Bennet yang mengungkap karakteristik dari *peak performance* dalam suatu pertandingan. Semakin tinggi skor semakin tinggi *peak performance* atlet.

3.2.2.2 Definisi operasional kecemasan bertanding

Definisi operasional pada variabel kecemasan bertanding yakni melihat skor total tiap individu yang berdasarkan pada skala kecemasan bertanding SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) yang terdiri dari dua dimensi yakni somatis dan kognitif yang dibuat oleh Martens yang mengungkap tingkat kecemasan atlet mengenai tanggapan atlet dalam situasi kompetitif. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki atlet.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian serta mempunyai ciri atau karakteristik tertentu. Hal ini juga dinyatakan oleh Sugiyono (2011) yakni populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Hal ini yang menjadikan acuan bagi peneliti untuk menentukan populasi yang diinginkan. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan atlet futsal yang akan bertanding pada sebuah kompetisi di jabodetabek.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, atau bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Sugiyono (2011) menyebutkan sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki populasi. Maka dapat disimpulkan sampel merupakan bagian dari populasi yang ada. Pengambilan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini merupakan non probability sampling adalah teknik yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Selain itu teknik yang digunakan merupakan

purposive sampling yakni suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus. Menurut Sugiyono (2011) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Berdasarkan pengertian di atas peneliti menetapkan acuan atau karakteristik yang akan digunakan dalam penelitian ini. Karakteristik tersebut merupakan:

1. Atlet futsal usia remaja yang masih aktif di sebuah tim futsal
2. Berusia antara 14 sampai 22 tahun
3. Laki-laki/ perempuan
4. Berdomisili di Jabodetabek

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang diberikan pada sampel berbentuk kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2016). Kuisisioner dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Sugiyono (2016) menyebutkan skala Likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial. Penelitian ini menggunakan kuisisioner dengan sumber data primer. Sumber data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data pada pengumpul data (Sugiyono, 2016). Dengan demikian kuisisioner langsung dibagikan kepada atlet. Kuisisioner ini mencakup kuisisioner Kecemasan Bertanding (*SCAT*) dan kuisisioner *Peak Performance* (*Scale Peak Performance*).

3.4.1 Instrumen *Peak Performance*

Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur *peak performance* adalah angket dengan menggunakan skala 4 pilihan jawaban yang disusun berdasarkan teori karakteristik *peak performance* menurut Garfield dan

Bennet (dalam Satiadarma, 2000). Jenis skala yang digunakan adalah skala tertutup dimana oleh peneliti sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Item – item disusun dalam bentuk pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jenis pernyataan merupakan pernyataan positif dan negatif. Pada pernyataan positif bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2 dan Sangat Tidak Sesuai = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan bobot nilai untuk jawaban Sangat Sesuai = 1, Sesuai = 2, Tidak Sesuai = 3, Sangat Tidak Sesuai = 4.

Selanjutnya, instrumen ini diraih berdasarkan modifikasi. Skala ini diperoleh dari Muhammad Imam Fakhru. Hammad Imam Fakhru merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Blueprint instrumen yang diperoleh berdasarkan kajian teori sesuai teori Garfield dan Bennet yang sudah terjemahkan dalam bahasa Indonesia. Blueprint kuisioner Peak Performance dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1
Blueprint Peak Performance

Dimensi	Indikator	Item Pernyataan		Total Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mental Rileks	a. Tenang saat bertanding	1	17	2
	b. Bertindak dengan tepat dan cepat	18	19	2
Fisik Rileks	a. Tubuh tidak tegang	2	20	2
	b. Tubuh mudah dikoordinasikan	21	3,22	3
Optimis	a. Mempercayai kemampuan sendiri	4	5	2

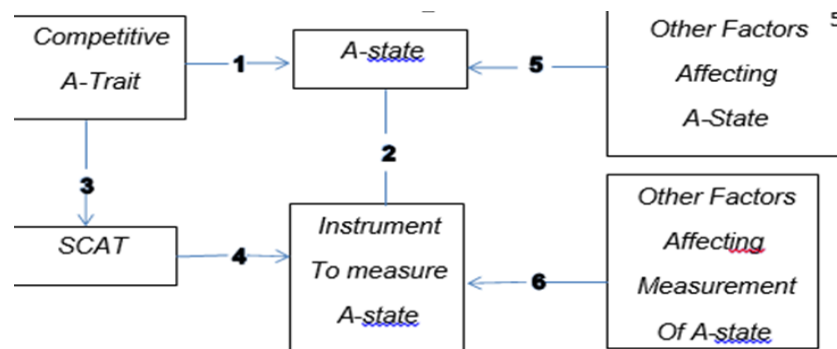
	b. Mempunyai keyakinan	23,24,25	-	3
	c. Tidak memiliki keraguan	26	6	2
Terpusat pada kekinian	a. Fokus pada pertandingan	7,27	-	2
	b. Fisik dan psikis berjalan sinergi	28	8	2
Berenergi tinggi	a. Siap dalam menghadapi pertandingan	29	9	2
	b. Memiliki semangat untuk bertanding	10,30	31	3
Kesadaran yang tinggi	a. Peka terhadap situasi pertandingan	11,32,33	34	4
	b. Sadar akan kemampuan diri sendiri	35	36	2
Gerakan yang terkendali	a. Gerakan yang sesuai dilakukan sesuai dengan kehendak	12,37	38	3
	b. Mampu mengontrol gerakan	13	39	2
Terseludang (Terhindar dari gangguan)	a. Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	14,15	40,41	4
	b. Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	18	42,43	3
Total		25	18	43

3.4.2 Instrumen Kecemasan Bertanding

Mengukur kecemasan bertanding dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang dibuat oleh Rainer Martens tahun 1977.

SCAT ini terdapat 15 soal yang semuanya menyangkut pernyataan pernyataan tentang kecemasan bertanding dari 2 dimensi yakni kognitif dan somatis. Selain itu kuisioner ini disajikan dengan pilihan 3 jawaban dalam *favorable* yakni jarang untuk skor 1, kadang-kadang untuk skor 2, dan sering untuk skor 3. Serta untuk jawaban *unfavorable* dinilai dengan skor 3 untuk jarang, 2 untuk kadang-kadang dan 1 untuk sering. Pernyataan-pernyataan SCAT terdiri dari 5 pernyataan yang nilainya kosong (pernyataan yang tidak ada hubungannya dengan kecemasan), 2 pernyataan positif atau *unfavorable* (soal yang tidak sesuai dengan kecemasan) dan 8 pernyataan negatif *favorable* (soal yang berhubungan dengan kecemasan).

Menurut Rainners Martens, melalui test dan re-test serta analisis varians (ANOVA) diperoleh angka koefisien reliabilitasnya sebesar 0,85. Hal ini dapat dinyatakan bahwa kuisioner ini termasuk dalam kriteria reliabel dalam kaidah koefisien reliabilitas menurut Guilford.



Gambar 3.1 Model Konstruk SCAT

Penjelasan Gambar :

Pada gambar 1 dan 2 mempunyai hubungan yang kuat yang saling mengikuti yakni tipe A dengan orientasi kompetitif, diikuti nomor 3 dan 4 yakni alat ukur instrumen tipe A. nomor 5 dan 6 menunjukkan kontrol yang proporsional (faktor lain pengaruhnya tidak banyak) ke instrumen dan manusia nomor 3 dan 4 sehingga menjadi valid.

Selanjutnya, instrumen ini diraih berdasarkan alat ukur dari teori Martens . Blueprint instrumen yang diperoleh pun berdasarkan kajian teori sesuai teori Martens yang sudah terjemahkan dalam bahasa Indonesia. Blueprint kuisisioner *Sport Competition Anxiety Test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2

Blueprint Kecemasan Bertanding

Dimensi	Indikator	Item Pernyataan		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Item
Kecemasan Kognitif	Khawatir	3, 5		2
	Rasa tidak nyaman	2	6	2
Somatis	Rasa tidak enak dalam perut	8		1
	Detak Jantung Lebih Cepat	9		1
	Gugup atau tegang	12, 14, 15	11	4
	Pertanyaan pengecoh	7	1, 4, 10, 13	5
TOTAL		9	6	15

3.5 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen berfungsi untuk menentukan validitas dan reliabilitas pada instrumen yang digunakan sebelum dipakai kembali untuk data final. Uji validitas dilakukan untuk melihat apakah instrumen yang digunakan sudah mengukur variabel yang seharusnya diukur. Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat apakah instrumen memiliki konsistensi hasil ukur yang sama di setiap pengukuran yang dilakukan pada variabel yang sama. Peneliti menggunakan SPSS 22.0 dan Microsoft Excel untuk instrumen kecemasan bertanding dan *peak performance* untuk menguji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini. Uji coba dilakukan pada 50 orang responden pada atlet futsal usia remaja di sebuah event futsal.

Uji validitas menggunakan kriteria nilai r yaitu membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel.

1. Jika nilai r hitung $>$ nilai r tabel maka item dinyatakan valid dan dapat digunakan.
2. Jika nilai r hitung $<$ nilai r tabel maka item dinyatakan tidak valid sehingga tidak dapat digunakan kembali.

Rangkuti dan Wahyuni (2017) menjelaskan bahwa reliabilitas instrumen mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur instrumen tersebut dan mengandung makna kecermatan pengukuran. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan interpretasi koefisien reliabilitas yang dikemukakan oleh Guilford berikut ini;

Tabel 3.3
Kaidah Guilford

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0,9	Sangat Reliabel
0,7 – 0,9	Reliabel
0,4 – 0,69	Cukup Reliabel
0,2 – 0,39	Kurang Reliabel
<0,2	Tidak Reliabel

Sumber: (Rangkuti & Wahyuni, 2016)

3.5.1 Uji Coba Instrumen *Peak Performance*

Skala *peak performance* yang digunakan dalam penelitian ini termasuk skala unidimensional. Perhitungan uji coba validitas dan uji coba reliabilitas dilakukan secara bersamaan untuk seluruh item pada skala *peak performance*. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas didapatkan butir-butir soal yang gugur. Hasil uji validitas terhadap skala *peak performance* adalah sebagai berikut;

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Skala *Peak Performance*

Skala	Item Gugur	Item yang Dapat Digunakan
<i>Peak Performance</i>	3, 17, 21, 25, 35, 37, 41, 43	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 42
Total	8	35

Berdasarkan hasil uji validitas skala *peak performance* dengan menggunakan aplikasi *SPSS* dapat diketahui bahwa terdapat delapan butir soal yang gugur yaitu item

nomor 3, 17, 21, 25, 35, 37, 41, dan item nomor 43. Dengan demikian, dari 43 butir soal pada instrumen *peak performance*, terdapat 35 butir soal yang dapat digunakan untuk mengukur variabel *peak performance* pada uji final. Berikut ini adalah *blueprint* akhir untuk instrumen *peak performance*

Tabel 3.5
Blueprint Akhir *Peak Performance*

Dimensi	Indikator	Item Pernyataan		Total Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mental Rileks	a. Tenang saat bertanding	1		1
	b. Bertindak dengan tepat dan cepat	18	19	2
Fisik Rileks	a. Tubuh tidak tegang	2	20	2
	b. Tubuh mudah dikoordinasikan		22	1
Optimis	a. Mempercayai kemampuan sendiri	4	5	2
	b. Mempunyai keyakinan	23,24,	-	2
	c. Tidak memiliki keraguan	26	6	2
Terpusat pada kekinian	a. Fokus pada pertandingan	7,27	-	2
	b. Fisik dan psikis berjalan sinergi	28	8	2
Berenergi tinggi	a. Siap dalam menghadapi pertandingan	29	9	2
	b. Memiliki semangat untuk bertanding	10,30	31	2
Kesadaran yang tinggi	a. Peka terhadap situasi pertandingan	11,32,33	34	3
	b. Sadar akan kemampuan dirisendiri		36	1
Gerakan yang terkendali	a. Gerakan yang sesuai dilakukan sesuai dengan kehendak	12,	38	2

Terseludang (Terhindar dari gangguan)	b. Mampu mengontrol gerakan	13	39	2
	a. Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	14,15	40	3
	b. Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	18	42	2
	TOTAL	21	14	35

Sedangkan uji reliabilitas variabel *peak performance* dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut ini;

Tabel 3.6

Koefisien Reliabilitas Item Skala *Peak Performance*

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
<i>Peak Performance</i>	0,902	Sangat Reliabel

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa skala *peak performance* memiliki nilai reliabilitas item sebesar 0,902 sehingga termasuk dalam kategori “sangat reliabel”.

3.5.2 Uji Coba Instrumen Kecemasan Bertanding

Skala kecemasan bertanding yang digunakan dalam penelitian ini termasuk skala unidimensional. Perhitungan uji coba validitas dan uji coba reliabilitas dilakukan secara bersamaan untuk seluruh item pada skala kecemasan bertanding. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas tidak didapatkan butir-butir soal yang gugur. Hasil uji validitas terhadap skala kecemasan bertanding adalah sebagai berikut;

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Bertanding

Skala	Item Gugur	Item yang Dapat Digunakan
Kecemasan Bertanding	0	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15,
Total	0	15

Berdasarkan hasil uji validitas skala kecemasan bertanding dapat diketahui bahwa tidak terdapat butir soal yang gugur. Dengan demikian, dari 15 butir soal pada instrumen kecemasan bertanding dapat digunakan untuk mengukur variabel kecemasan bertanding pada uji final. Berikut ini adalah *blueprint* akhir untuk instrumen kecemasan bertanding.

Tabel 3.8
Blueprint Akhir Kecemasan Bertanding

Dimensi	Indikator	Item Pernyataan		Total Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kecemasan Kognitif	Khawatir	3, 5		2
Kecemasan Somatis	Rasa tidak nyaman	2	6	2
	Rasa tidak enak dalam perut	8		1
	Detak Jantung Lebih Cepat	9		1
	Gugup atau tegang	12, 14, 15	11	4
	Pertanyaan pengecoh	7	1, 4, 10, 13	5
TOTAL		9	6	15

Sedangkan uji reliabilitas variabel kecemasan bertanding dapat dilihat pada tabel 3.9 berikut ini;

Tabel 3.9
Koefisien Reliabilitas Item Skala Kecemasan Bertanding

Skala	Koefisien Reliabilitas	Kriteria
Kecemasan Bertanding	0,814	Reliabel

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa skala kecemasan bertanding memiliki nilai reliabilitas item sebesar 0,814 sehingga termasuk dalam kategori “reliabel”.

3.6 Analisis Data

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengukur apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi secara normal (Rangkuti, 2016). Penghitungan uji normalitas menggunakan *teknik Chi-Square* dengan bantuan SPSS22 digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung uji normalitas. Data dapat dianggap distribusi normal apabila nilai p lebih besar dari taraf signifikansi sebesar 0,05 (Rangkuti, 2016).

3.6.2 Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Jika nilai $p > \alpha$ (0,05) maka kedua variabel tidak linier, sedangkan jika nilai $p < \alpha$ (0,05) maka kedua variabel bersifat linier satu sama lain.

3.6.3 Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif dengan menggunakan *Spearman Rank*. *Spearman Rank* digunakan untuk mengetahui

hubungan jika data yang dianalisis adalah ordinal (Sugiyono, 2016). Jika nilai sig. < 0,05 maka, dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan antar variabel. Sebaliknya, jika nilai sig. > 0,05 maka, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antar variabel yang dihubungkan.

3.6.4 Uji Analisis Regresi

Setelah data yang telah diuji bersifat normal dan linier, untuk menguji hipotesis dalam mencari pengaruh variabel kecemasan bertanding terhadap variabel *peak performance*, maka digunakan metode statistik analisis regresi. Variabel prediktor yaitu kecemasan bertanding dan variabel kriterium yaitu *peak performance*, maka uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier satu prediktor. Dalam memprediksi pengaruh variabel prediktor (variabel independen) terhadap variabel kriterium (variabel dependen), maka dibuat persamaan regresi linier satu prediktor sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

- Y = variabel kriterium
- X = variabel prediktor
- a = variabel konstan
- b = koefisien arah regresi linier

Bila harga b positif, maka variabel Y akan mengalami kenaikan atau pertambahan. Sebaliknya, jika b negatif maka variabel Y akan mengalami penurunan

3.7 Hipotesis Statistik

$$H_0 : r = 0$$

$$H_a : r \neq 0$$

Hipotesis Nol (H_0)

H_0 : Tidak terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja.

Hipotesis Alternatif (H_a)

H_a : Terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 128 orang responden. Atlet futsal usia remaja adalah karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian. Gambaran karakteristik sampel penelitian yaitu sebagai berikut;

4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel 4.1 di bawah ini;

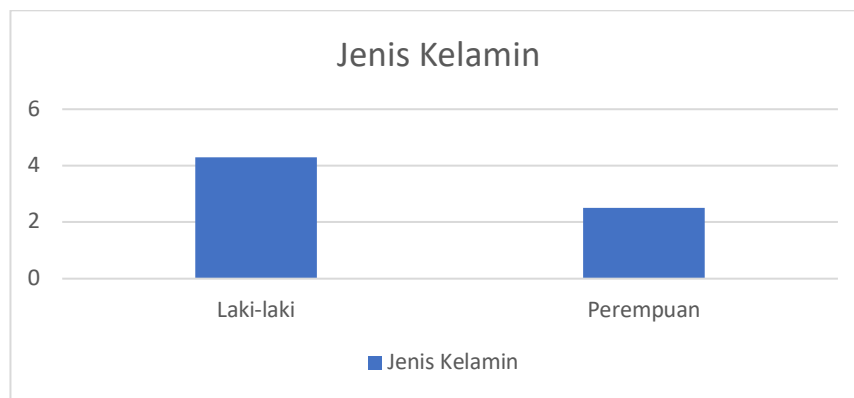
Tabel 4.1

Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	N	Presentase
Laki-laki	108	84,4%
Perempuan	20	15,6%
Total	128	100%

Sumber : *Microsoft Excel*

Berdasarkan data pada tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa jumlah subjek laki-laki (108) dalam penelitian ini lebih banyak dibandingkan dengan jumlah subjek perempuan (20). Berikut ini adalah gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin yang disajikan dalam bentuk grafik;



Gambar 4.1 Grafik Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Sumber : *Microsoft Excel*

4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

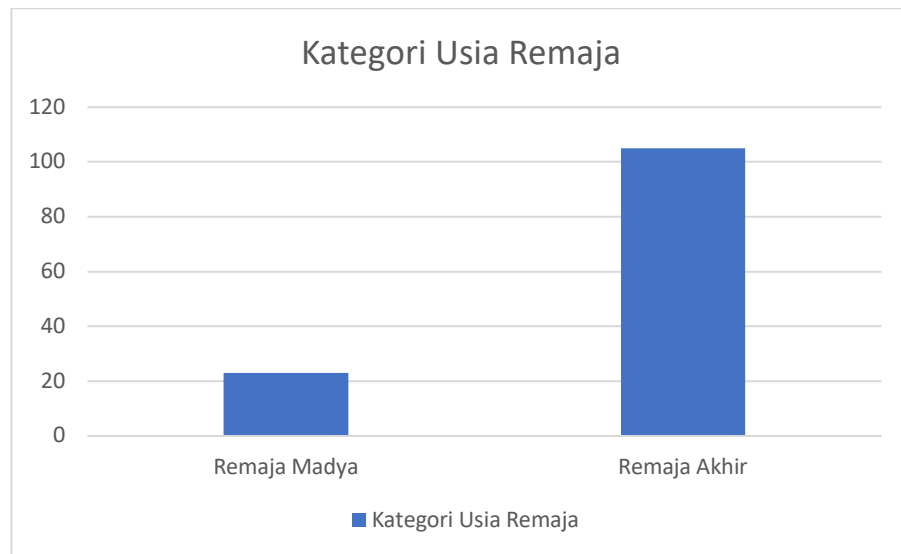
Berikut gambaran responden yang terbagi berdasarkan tahapan perkembangan Steinberg (2002) yang membedakan remaja dalam tiga tahapan yaitu remaja awal (10 tahun-13 tahun), remaja madya (14 tahun-18 tahun) dan remaja akhir (19 tahun-22 tahun). Dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2

Distribusi Usia Subjek Penelitian

Usia	N	Persentase
Remaja madya (14 tahun-18 tahun)	23	18%
Remaja akhir (19 tahun-22 tahun)	105	82%
Total	128	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa jumlah subyek penelitian sebanyak 128 terdiri atas 23 orang (18%) usia remaja madya dan 105 orang (82%) usia remaja akhir. Berikut ini adalah gambaran subjek berdasarkan usia yang disajikan dalam bentuk grafik;



Gambar 4.2 Grafik Distribusi Berdasarkan Usia

Sumber : *Microsoft Excel*

Distribusi spesifik subjek penelitian berdasarkan usia disajikan pada tabel 4.3 di bawah ini;

Tabel 4.3

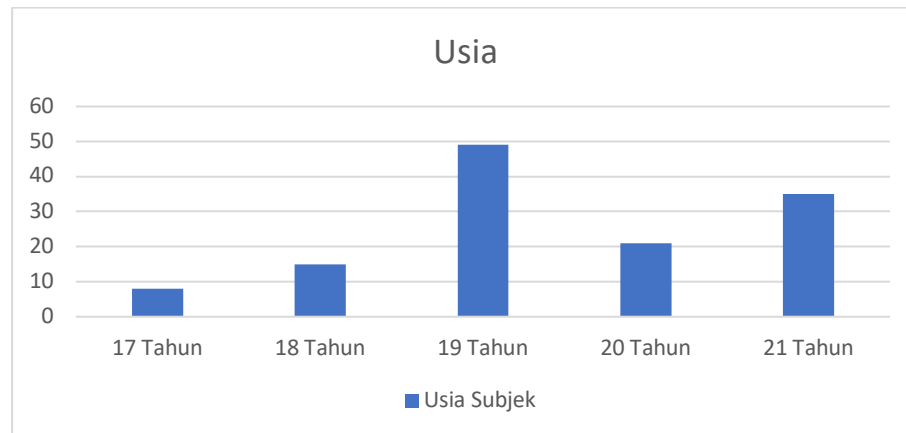
Distribusi Usia Spesifik Subjek Penelitian

Usia	N	Presentase
17	8	6,3%
18	15	11,7%
19	49	38,3%
20	21	16,4%
21	35	27,3%
Total	128	100%

Sumber : *Microsoft Excel*

Berdasarkan data pada tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa jumlah subjek yang berusia 17 tahun berjumlah (8), 18 tahun berjumlah (15), 19 tahun berjumlah (49), 20 tahun berjumlah (21), dan yang berusia 21 tahun berjumlah (35). Dalam penelitian ini

lebih banyak subjek yang berusia 19 tahun . Berikut ini adalah gambaran subjek berdasarkan usia yang disajikan dalam bentuk grafik;



Gambar 4.3 Grafik Distribusi Berdasarkan Spesifik Usia

Sumber : *Microsoft Excel*

4.1.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili

Gambaran subjek penelitian berdasarkan domisili disajikan pada tabel 4.4 di bawah ini;

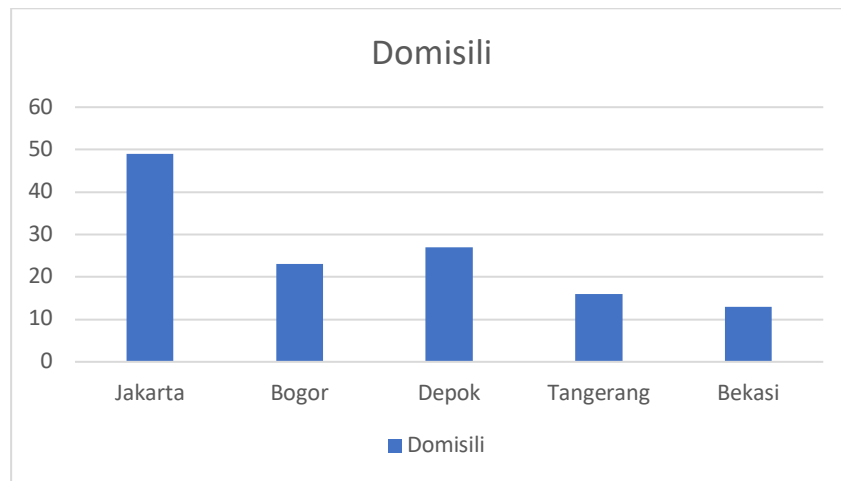
Tabel 4.4

Distribusi Domisili Subjek Penelitian

Domisili	N	Presentase
Jakarta	49	38,3%
Bogor	23	18%
Depok	27	21,1%
Tangerang	16	12,5%
Bekasi	13	10,2%
Total	128	100%

Sumber : *Microsoft Excel*

Berdasarkan data pada tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa jumlah subjek yang berdomisili terbanyak berada di Jakarta berjumlah (49), Bogor berjumlah (23), Depok berjumlah (27), Tangerang berjumlah (16), dan Bekasi berjumlah (13). Berikut ini adalah gambaran subjek berdasarkan domisili yang disajikan dalam bentuk grafik;



Gambar 4.4 Grafik Distribusi Berdasarkan Domisili

Sumber : *Microsoft Excel*

4.2 Prosedur Penelitian

4.2.1 Persiapan Penelitian

Pada tahap pertama, peneliti melakukan pencarian fenomena yang sedang terjadi di dunia olahraga khususnya futsal, melalui berbagai sumber bacaan seperti berita online dan artikel jurnal. Dari pencarian tersebut didapatkan bahwa masalah yang banyak terjadi pada atlet adalah terkait kecemasan bertanding. Begitu banyak kejadian dimana atlet gagal dalam suatu pertandingan dan salah satu penyebab terbesarnya adalah kecemasan bertanding.

Setelah mendapatkan bahan bacaan dan mengkonsultasikan ke dosen pembimbing, akhirnya dosen pembimbing menyetujui variabel ini sebagai variabel independen peneliti dikarenakan variabel dependen peneliti ditentukan secara bersama-sama dengan teman seperpayungan yaitu variabel *peak performance*. Kemudian,

peneliti ditugaskan oleh dosen pembimbing untuk membaca lagi berbagai macam jurnal penelitian agar dalam menuliskan latar belakang masalah nanti peneliti mendapatkan banyak ide dari membaca jurnal dan berita.

Tahap yang dilakukan selanjutnya adalah memilih instrumen penelitian yang tepat sesuai dengan fenomena yang telah dipilih. Pada variabel *peak performance*, peneliti memodifikasi skala *peak performance* yang sebelumnya sudah diteliti oleh Imam Fakhurri (2018) dari acuan teori dimensi Garfield & Bennet (dalam satiadarma, 2000). Kemudian, pada skala kecemasan bertanding ini diraih berdasarkan kajian teori sesuai teori Martens yang sudah terjemahkan dalam bahasa Indonesia. Setelah mendapatkan persetujuan dosen pembimbing, peneliti melakukan tahap *expert judgement* untuk memvalidasi instrumen tersebut agar siap digunakan untuk subjek atlet futsal usia remaja.

Berikutnya adalah tahap uji coba instrumen *peak performance* yang dilakukan peneliti dengan cara menyebarkan kuisisioner variabel *peak performance* kepada 50 atlet futsal pada sebuah pertandingan di Gor Pasar Minggu pada tanggal 24 – 30 Mei 2019. Dari uji coba tersebut, peneliti mendapatkan 8 item gugur dan 35 item lainnya valid sehingga dapat digunakan untuk perhitungan instrumen saat uji final.

Selanjutnya tahap uji coba instrumen kecemasan bertanding yang dilakukan peneliti dengan cara menyebarkan kuisisioner variabel kecemasan bertanding kepada 50 atlet futsal pada sebuah pertandingan di Gor Pasar Minggu pada tanggal 24 – 30 Mei 2019. Dari uji coba tersebut, peneliti tidak mendapatkan item yang gugur dari total 15 item sehingga dapat digunakan untuk perhitungan instrumen saat uji final.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Penyebaran instrumen final dilaksanakan pada tanggal 4 sampai dengan 10 Juni 2019 menggunakan instrumen yang sudah dinyatakan valid pada tahap *expert judgement*. Sebelum melakukan pengambilan data final, peneliti meminta permohonan izin penelitian kepada ketua pelaksana dari pertandingan olahraga tersebut. Setelah permohonan izin yang diajukan peneliti mendapatkan persetujuan dari ketua event,

kemudian peneliti menyebarkan kuisioner kepada atlet futsal di Gor Pasar Minggu tersebut. Subjek yang didapatkan selama uji final yaitu sebanyak 128 atlet futsal.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

4.3.1 Data Deskriptif *Peak Performance*

Pada variabel *peak performance*, data diperoleh melalui pengisian kuisioner *peak performance* yang terdiri dari 35 butir item dan diisi oleh 128 orang responden.

4.3.1.1 Kategorisasi skor data *peak performance*

Skor *peak performance* terbagi menjadi dua kategori, yaitu kategori tinggi dan kategori rendah. Kategori tersebut ditentukan berdasarkan nilai mean tersebut (107,53) pada SPSS 22.0. Berikut ini adalah penjelasan mengenai kategorisasi skor pada variabel *peak performance*.

$$N.Min : 1 \times 35 = 35$$

$$N.Max : 4 \times 35 = 140$$

$$Range : 140 - 35 = 105$$

$$Mean = (140 + 35) / 2 = 87,5$$

$$SD : 105 / 6 : 17,5$$

$$\text{Rendah jika} : X < \text{Mean teoritik} - 1SD$$

$$X < 70$$

$$\text{Sedang jika} : \text{mean teoritik} - 1SD \leq X \leq \text{mean teoritik} + 1SD$$

$$70 \leq X \leq 105$$

$$\text{Tinggi jika} : X > \text{Mean} + 1SD$$

$$X > 105$$

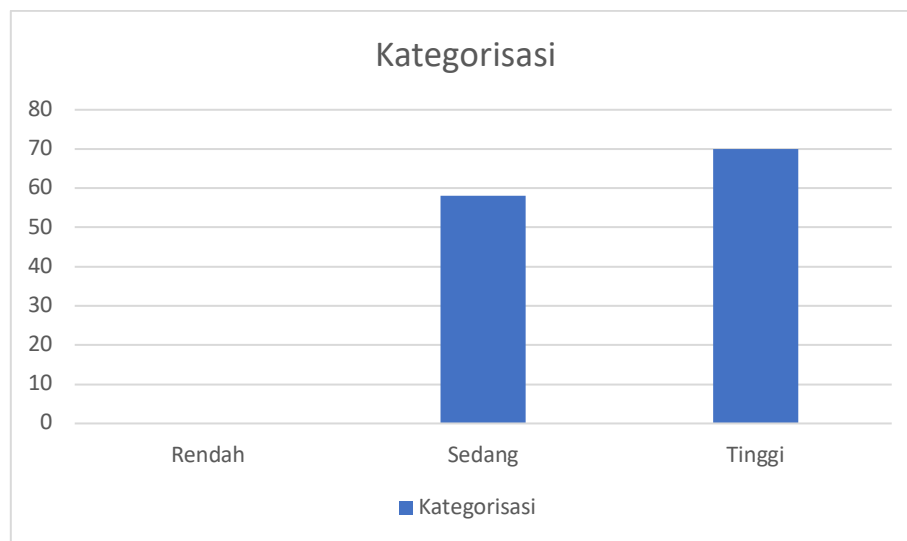
Kategorisasi skor *peak performance* dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini;

Tabel 4.5
Kategorisasi Skor *Peak Performance*

Kategorisasi Skor	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 70$	0	0%
Sedang	$70 \leq X \leq 105$	58	45,3%
Tinggi	$X < 105$	70	54,7%
Total		128	100%

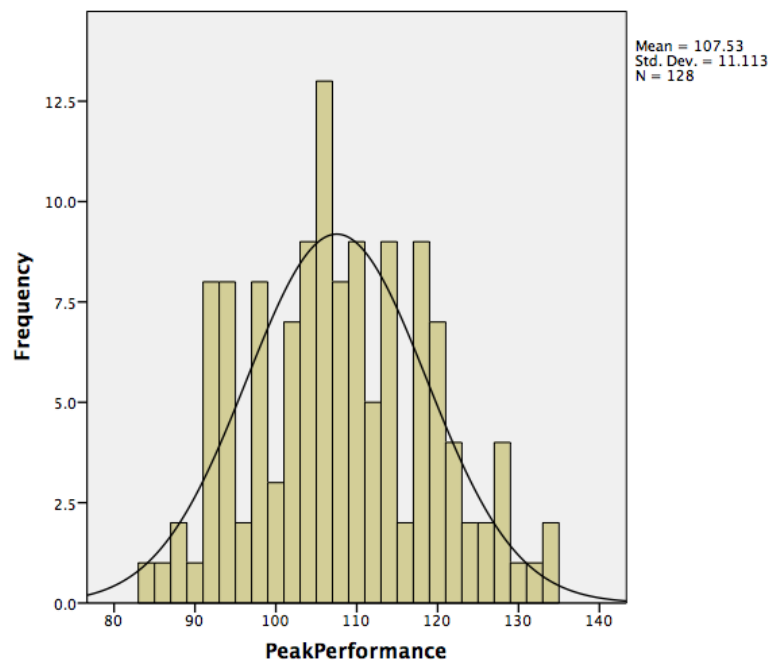
Sumber : *Microsoft Excel*

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *peak performance* yang tinggi yaitu 70 subjek dengan presentase 54,7% dan tingkat sedang sebanyak 58 subjek dengan presentase 45,3%. Berikut ini merupakan gambaran kategorisasi *peak performance* berdasarkan grafik & grafik histogram;



Gambar 4.5 Grafik Kategorisasi skor *Peak Performance*

Sumber : *Microsoft Excel*



Gambar 4.6 Grafik Histogram *Peak Performance*

4.3.2 Data Deskriptif Kecemasan Bertanding

Pada variabel kecemasan bertanding, data diperoleh melalui pengisian kuisioner kecemasan bertanding yang terdiri dari 15 butir item dan diisi oleh 128 responden.

4.3.2.1 Kategorisasi skor data kecemasan bertanding

Skor kecemasan bertanding terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori *low level*, *average level* dan *high level*. Kategori tersebut ditentukan berdasarkan nilai rentang norma yang telah ditetapkan. Berikut ini adalah penjelasan mengenai kategorisasi skor pada variabel kecemasan bertanding.

Low level : $X = \text{Less than } 17$

Average level : $X = 17 \text{ to } 24$

High level : $X = \text{More than } 24$

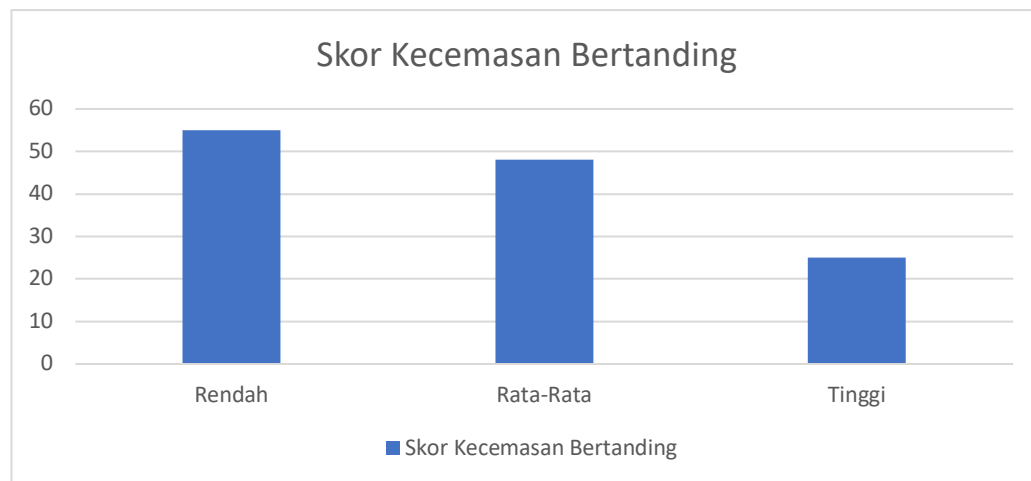
Kategorisasi skor kecemasan bertanding dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini;

Tabel 4.6
Kategorisasi Skor Kecemasan Bertanding

Kategorisasi Skor	Skor	Frekuensi	Presentase
<i>Low level</i>	$X = 1 - 16$	55	43%
<i>Average level</i>	$X = 17 - 24$	48	37,5%
<i>High level</i>	$X = 25 - 30$	25	19,5%
Total		128	100%

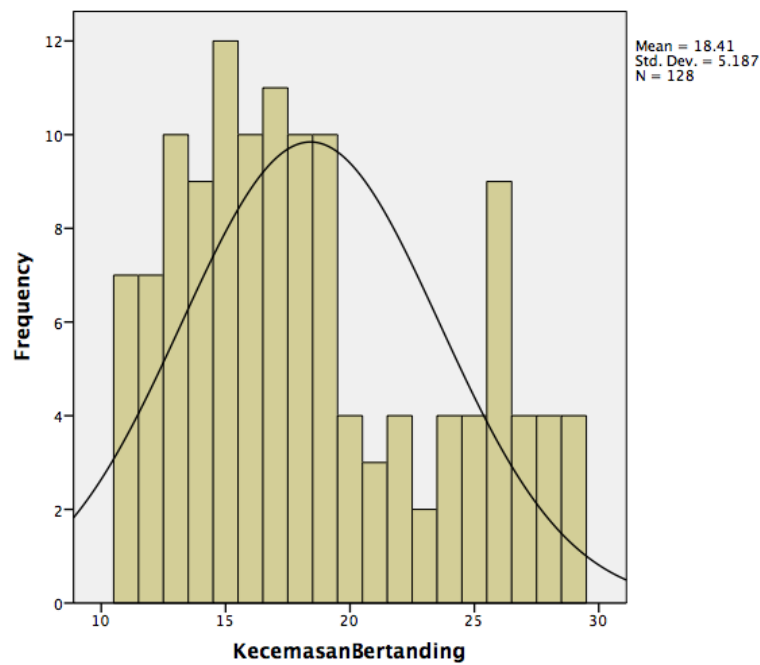
Sumber : *Microsoft Excel*

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *kecemasan bertanding* dengan kategori *low level* yaitu sebanyak 55 subjek dengan presentase sebesar (43%). Berikut ini merupakan gambaran kategorisasi kecemasan bertanding serta grafik histogram;



Gambar 4.7 Grafik Kategorisasi Skor Kecemasan Bertanding

Sumber : *Microsoft Excel*



Gambar 4.8 Grafik Histogram Kecemasan Bertanding

4.3.3 Uji Normalitas

Uji normalitas pada kedua variabel menggunakan SPSS 22.0, jika nilai $p > 0,05$, maka penyebaran data tergolong normal (Rangkuti & Wahyuni, 2016). Hasil uji normalitas pada kedua variabel dapat dilihat pada tabel 4.7 di bawah ini;

Tabel 4.7

Uji Normalitas

Variabel	Nilai p	α	Interpretasi
Kecemasan Bertanding	0,064	0,05	Berdistribusi normal
<i>Peak Performance</i>	0,095	0,05	Berdistribusi normal

Sumber : *Output SPSS*

Berdasarkan data yang telah diperoleh di atas, dapat dilihat bahwa nilai p dari variabel kecemasan bertanding sebesar 0,064 dan nilai p dari variabel *peak*

performance sebesar 0,095. Menurut *Chi-Square*, data dikatakan berdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

4.3.4 Uji Linearitas

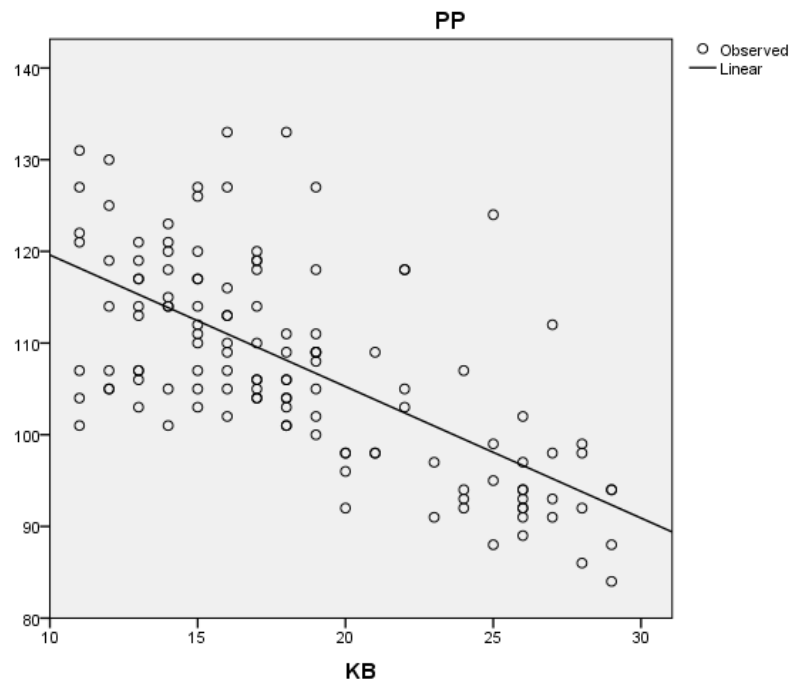
Uji asumsi linearitas pada kedua variabel menggunakan SPSS 22.0, jika nilai $p < \alpha$ berarti kedua variabel bersifat linear satu sama lain (Rangkuti & Wahyuni, 2016). Hasil uji asumsi linearitas pada kedua variabel dapat dilihat pada tabel 4.8 di bawah ini;

Tabel 4.8
Uji Linearitas

Variabel	Nilai p	α	Interpretasi
Kecemasan			
Bertanding dengan <i>Peak Performance</i>	0,00	0,05	Linear

Sumber : *Output SPSS*

Berdasarkan perolehan data pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Hubungan kedua variabel juga dapat dilihat pada gambar 4.9 yang tergambar dengan garis diagonal yang memotong sumbu X dan Y yang menunjukkan hubungan linear;



Gambar 4.9 Gambar Uji Linearitas

Sumber : *Output SPSS*

4.3.5 Uji Korelasi

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel kecemasan bertanding dengan *peak performance* menggunakan *Spearman Rank*. Hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut ini;

Tabel 4.9

Hasil Perhitungan Uji Korelasi

Variabel	P	A	Interpretasi
Kecemasan bertanding dengan <i>peak performance</i>	0,00	0,05	Berkorelasi

Sumber : *Output SPSS*

Berdasarkan tabel 4.9 maka diperoleh nilai p sebesar 0,00 dari variabel kecemasan bertanding dengan *peak performance*. Nilai $p < \alpha$ (0,05) dapat diinterpretasikan yaitu kecemasan bertanding berhubungan dengan *peak performance*.

4.3.6 Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis regresi untuk pengujian hipotesis. Analisis regresi dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian yang belum tercapai saat uji korelasi. Hipotesis alternatif yang dirumuskan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi satu prediktor di SPSS 22.0 Berikut ini adalah hasil perhitungannya;

Tabel 4.10
Uji Hipotesis

F Hitung	F Tabel (df 1 : 128)	Nilai p	α	Interpretasi
102,504	3,92	0,00	0,05	Terdapat pengaruh yang signifikan

Sumber : *Output SPSS*

Kriteria pengujian:

Ho ditolak jika $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ dan nilai $p < 0,05$

Ho diterima jika $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ dan nilai $p > 0,05$

Berdasarkan hasil uji analisis regresi, maka dapat diketahui bahwa nilai F hitung yang diperoleh sebesar 102,504 dengan nilai F tabel sebesar 3,92. Dengan demikian, H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja.

Tabel 4.11
Uji Persamaan Regresi

Variabel	Konstanta	Koefisien Regresi
Kecemasan Bertanding dengan <i>Peak Performance</i>	133,954	-1,435

Sumber : *Output SPSS*

Berdasarkan tabel 4.11 di atas, diketahui bahwa;

a : angka konstan dari *unstandardized coefficients*, dalam penelitian ini nilainya sebesar 133,954 yang artinya jika tidak ada *kecemasan bertanding* (X) maka nilai *peak performance* (Y) adalah sebesar 133,954.

b : angka koefisien regresi, nilainya sebesar -1,435. Angka ini mengandung arti bahwa setiap peningkatan 1% atau satu satuan tingkat *kecemasan bertanding* (X), maka *peak performance* (Y) akan menurun sebesar -1,435.

$$Y = a + bX$$

$$Y = 133,954 - 1,435X$$

Terdapat pengaruh *kecemasan bertanding* terhadap *peak performance*, dengan regresi yang didapat adalah jika setiap variabel *kecemasan bertanding* mengalami peningkatan sebesar satu satuan, maka variabel *peak performance* akan mengalami penurunan perubahan sebesar -1,435.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat diketahui bahwa pengaruh *kecemasan bertanding* terhadap *peak performance* bersifat negatif. Dalam penelitian ini pengaruh *kecemasan bertanding* terhadap *peak performance* bersifat negatif dikarenakan instrumen kecemasan bertanding yang digunakan dalam penelitian ini semakin tinggi skor kecemasan bertanding yang dimiliki atlet, maka semakin rendah *peak performance* yang dialami atlet. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan bertanding pada atlet maka *peak performance* semakin tinggi.

Tabel 4.12
Model Summary

Variabel	R	R Square	Adjusted R
Kecemasan Bertanding dengan <i>Peak Performance</i>	0,670	0,449	0,444

Sumber : *Output SPSS*

Pada tabel 4.12 merupakan hasil perhitungan indeks korelasi ganda (R) sebesar 0,670, R *Square* sebesar 0,449, dan nilai adjusted R sebesar 0,444. Pengaruh antara kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 44,4%.

4.4 Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan maka diperoleh hasil yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance*. Maksudnya adalah semakin tinggi kecemasan bertanding, maka *peak performance* pada atlet futsal usia remaja akan semakin menurun. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *kecemasan bertanding* maka *peak performance* pada atlet futsal usia remaja akan semakin meningkat.

Pada penelitian ini, kecemasan bertanding memberikan pengaruh sebesar 44,4% terhadap *peak performance* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Menurut Harsuki (dalam Wibowo, 2017) *peak performance* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti hal yang berhubungan dengan organisasi pertandingan, kondisi atlet (gaya hidup, ketidakpuasan sosial dengan keluarga, pelatih, pekerjaan, dan lain-lain), dan hal yang berhubungan dengan pelatih dan latihan. Walaupun begitu, kecemasan bertanding tetap memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya tingkat *peak performance* pada atlet futsal usia remaja.

Berdasarkan hasil penelitian dari Utama (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan bertanding dengan *peak performance* pada atlet kejuaraan Nasional UGM Championship 2015, yang mana artinya semakin tinggi kecemasan bertanding pada seorang atlet maka semakin rendah

tingkat *peak performance* seorang atlet. Hal itu sejalan dengan penelitian ini, bahwa atlet dengan kecemasan bertanding kategori *low level* yaitu 43% dan atlet dengan tingkat *peak performance* tinggi yaitu 54,7% lebih banyak, dibandingkan dengan kecemasan bertanding *average level* yaitu 37,5%, dan *high level* yaitu 19,5% dengan tingkat *peak performance* sedang yaitu 45,3% dan tingkat *peak performance* rendah tidak ada. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar atlet remaja memiliki kecemasan bertanding dengan tingkat *low level* sehingga berpengaruh pada *peak performance* yang tinggi.

Fakhrurri (2018) mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Kecemasan yang dialami oleh para atlet sangat berpengaruh terhadap *peak performance* ketika bertanding. Perasaan takut akan kegagalan dalam pertandingan akan menimbulkan beban moral jika tidak dapat memenangkan pertandingan (Faturochman, 2016). Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian ini, yang hasilnya atlet yang berada pada kategori *peak performance* tinggi disebabkan oleh kecemasan bertanding mereka yang rendah.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian dalam penelitian ini adalah peneliti harus bergantung pada kejuaraan tersebut, peneliti hanya bisa bergantung pada jumlah tim yang mengikuti event tersebut, sehingga jumlah sampel sangat terbatas.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan perhitungan yang menggunakan uji analisis regresi, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja. Apabila kecemasan bertanding rendah, maka kemungkinan atlet untuk menampilkan *peak performance* begitu mudah. Namun sebaliknya, apabila atlet memiliki kecemasan bertanding yang tinggi, semakin sulit atlet menampilkan *peak performance* dalam pertandingan.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan implikasi pada atlet futsal usia remaja bahwa semakin rendah kecemasan bertanding, maka *peak performance* pada atlet futsal usia remaja akan semakin meningkat. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi kecemasan bertanding maka *peak performance* pada atlet futsal usia remaja akan semakin menurun.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan bertanding memiliki dampak yang nyata terhadap tingkat *peak performance* yang dialami seorang atlet. Kecemasan bertanding merupakan salah satu prediktor dari *peak performance*. Oleh sebab itu, apabila atlet merasakan perasaan cemas yang berlebih, maka tingkat *peak performance* yang dialami akan menurun. Atlet yang memiliki kecemasan bertanding rendah akan berpeluang besar bisa menampilkan performa puncaknya karena atlet bisa fokus pada pertandingan yang akan dihadapi tanpa harus memikirkan kecemasan berlebih yang dirasakannya. Dengan demikian, atlet dapat berkonsentrasi di setiap menit bertandingnya dan bisa menampilkan permainan terbaiknya dan meminimalisir kesalahan-kesalahan yang dasar dalam futsal. Namun, jika atlet memiliki kecemasan bertanding yang tinggi maka akan sulit menampilkan permainan terbaiknya karena

tidak dapat berkonsentrasi terhadap pertandingan melainkan hanya rasa cemas yang dirasakan. Kecemasan bertanding merupakan suatu hal wajar, bahkan bisa dijadikan hal positif untuk mengantisipasi kejadian-kejadian yang tidak terduga, tetapi apabila kecemasan yang dialami berlebihan dapat membuat atlet tidak bisa bermain secara maksimum. Kecemasan bertanding berlebih harus segera ditangani agar bisa menampilkan *peak performance* di setiap pertandingan dan berpeluang berprestasi di setiap event.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang diajukan oleh peneliti terhadap pihak terkait dan peneliti selanjutnya yaitu;

5.3.1 Bagi Atlet

Atlet futsal disarankan dapat meningkatkan pengelolaan emosi yang dirasakan dengan cara seperti melakukan relaksasi sebelum bertanding atau mungkin dengan teknik-teknik tertentu yang dimiliki yang dapat membantu menampilkan *peak performance* di dalam pertandingan nanti. Buat diri menjadi senyaman dan setenang mungkin sebelum pertandingan dimulai beberapa saat lagi.

5.3.2 Bagi Pelatih

Bagi pelatih agar disarankan dapat membantu dan mendukung serta memfasilitasi dalam mengelola emosi atlet sehingga pada saat menjelang pertandingan kecemasan atlet tidak berlebih sehingga *peak performance* atlet dapat berkembang lebih optimal.

5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan:

- a. Dapat meneliti perbandingan tingkat *peak performance* lebih spesifik berdasarkan jenis kelamin dan usia, sehingga dapat memperoleh gambaran yang lebih kaya mengenai *peak performance* pada atlet bukan hanya berdasarkan jumlah saja.

- b. Dapat meneliti variabel independen berbeda yang menjadi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *peak performance* sehingga dapat diketahui besarnya presentase pengaruh faktor-faktor lain tersebut terhadap *peak performance*.
- c. Melakukan penelitian dengan populasi sampel yang lebih luas dan spesifik.
- d. Bisa dicari terkait variabel psikologis yang masih jarang dan berkaitan dengan *peak performance*.
- e. Pastikan di karakteristik sampel diketahui sudah berapa lama menjadi atlet, karena lama atau tidaknya menjadi atlet bisa mempengaruhi kecemasan bertanding.

Daftar Pustaka

- Ali, Muhammad. (2010). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. (1)
- Alwi Hasan, dkk. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Fakhrurri, M.I. (2018). *Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Faturochman, Miftah. (2016). Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 1 Tahun ke-6 2016*.
- Garfield, C. A., & Bennet, H. Z. (1984). *Peak Performance Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*. Los Angeles: Tarcher.
- Gunarsa, S. D. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: C.V. Tambak Kesuma.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jannah, M dan Juriana. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Jakarta: EduTama.
- Kusuma, H. R. (2014). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Peak Performance Atlet Bulu Tangkis Usia Remaja di Pemalang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

- Kamus Besar Bahasa Indonesia (2017). Kamus versi online/daring. (online). Tersedia di <http://kbbi.web.id> (diakses 25 Mei 2019 12.30 WIB).
- Lhaksana, Justinus. (2006). *Futsal Coaching Clinic Kelme Futsalismo*. Jakarta : Difamata Sport EO.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Lhaksana, J. (2012). *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Martens, R., Vealy, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety Review: Recent direction in Sport Psychology research*. New York: Nova Science Publishers.
- Monks. (2009). *Adolescents Development*. New Jersey : Medical Journal.
- Mu'arifah, A. (2005). *Hubungan Kecemasan dan Agresivitas*. Humanitas: Indonesian Psychological Journal, vol.2, 102-111.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Experience Human Development* (ed.). New York: McGraw-Hill.
- Privette, G. (1981). *Journal Humanistic Psychology*, 21(1).
- Putri, Y. I. (2007). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih-Athlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang*. Skripsi: Universitas Diponegoro.
- Rangkuti, A.A. & Wahyuni, L.D. (2016). *Modul Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory dan Item Response Theory (Rasch Model)*.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. S.W. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Satiadarma, M, P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Singgih D. G. (1996). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Spielberger, C.D. (1989). Stress and anxiety in sports. In D.Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An International Perspective*. New York: Hemisphere.
- Siregar. (2012). *PON Futsal Sumsel Gagal Total*. Retrieved April 15, 2019, from www.bolalob.com:www.bolalob/news/PON/berita-timfutsal-Sulsel.com.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence* (6th ed). New York : McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Terry, P.C., Cox, J.A., Lane, A.M., Karageorghis, C.I. (1996) Measures Of Anxiety Among Tennis Players in Singles and Doubles Matches. *Percept Motor Skills*. 83(2), 595-603.
- Utama, Aji. (2015). *Hubungan antara Kecemasan dan Peak Performance Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Syarif Hidayatullah.
- Wibowo, K. A. (2017). *Pengaruh Self Control dan Motivasi Diri terhadap Peak Performance*
- Williams M. Jeans. (2001). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*. California: Mayfield Publishing Company.

Lampiran 1. Analisis Data Statistik SPSS

Reliability

Warnings

Each of the following component variables has zero variance and is removed from the scale: VAR00001, VAR00004, VAR00007, VAR00010, VAR00013

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.814	.813	10

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00002	1.68	.621	50
VAR00003	1.72	.536	50
VAR00005	1.88	.659	50
VAR00006	1.40	.606	50
VAR00008	1.84	.817	50
VAR00009	1.58	.642	50
VAR00011	1.46	.646	50
VAR00012	1.66	.717	50
VAR00014	1.78	.679	50
VAR00015	1.66	.688	50

Inter-Item Correlation Matrix

	VAR0 0002	VAR0 0003	VAR0 0005	VAR0 0006	VAR0 0008	VAR0 0009	VAR0 0011	VAR0 0012	VAR0 0014	VAR0 0015
VAR0 0002	1.000	.216	.303	.022	.299	-.139	.222	.392	.411	.409
VAR0 0003	.216	1.000	.423	.226	.035	.185	.321	.119	.276	.290
VAR0 0005	.303	.423	1.000	.123	.153	.120	.324	.344	.305	.268
VAR0 0006	.022	.226	.123	1.000	.173	.756	.511	.225	.367	.382
VAR0 0008	.299	.035	.153	.173	1.000	.064	.220	.427	.561	.482
VAR0 0009	-.139	.185	.120	.756	.064	1.000	.279	.171	.205	.271
VAR0 0011	.222	.321	.324	.511	.220	.279	1.000	.345	.422	.267
VAR0 0012	.392	.119	.344	.225	.427	.171	.345	1.000	.598	.546
VAR0 0014	.411	.276	.305	.367	.561	.205	.422	.598	1.000	.710
VAR0 0015	.409	.290	.268	.382	.482	.271	.267	.546	.710	1.000

Inter-Item Covariance Matrix

	VAR0 0002	VAR0 0003	VAR0 0005	VAR0 0006	VAR0 0008	VAR0 0009	VAR0 0011	VAR0 0012	VAR0 0014	VAR0 0015
VAR0 0002	.385	.072	.124	.008	.152	-.056	.089	.175	.173	.175
VAR0 0003	.072	.287	.149	.073	.016	.064	.111	.046	.100	.107
VAR0 0005	.124	.149	.434	.049	.082	.051	.138	.162	.136	.122
VAR0 0006	.008	.073	.049	.367	.086	.294	.200	.098	.151	.159
VAR0 0008	.152	.016	.082	.086	.668	.033	.116	.251	.311	.271
VAR0 0009	-.056	.064	.051	.294	.033	.412	.116	.079	.089	.120
VAR0 0011	.089	.111	.138	.200	.116	.116	.417	.160	.185	.119
VAR0 0012	.175	.046	.162	.098	.251	.079	.160	.515	.291	.270
VAR0 0014	.173	.100	.136	.151	.311	.089	.185	.291	.461	.332
VAR0 0015	.175	.107	.122	.159	.271	.120	.119	.270	.332	.474

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	14.98	14.306	.388	.327	.808
VAR00003	14.94	14.751	.358	.294	.810
VAR00005	14.78	14.053	.410	.304	.806
VAR00006	15.26	13.911	.495	.698	.797
VAR00008	14.82	13.212	.444	.361	.805
VAR00009	15.08	14.524	.323	.624	.815
VAR00011	15.20	13.633	.517	.435	.795
VAR00012	15.00	12.939	.593	.466	.785
VAR00014	14.88	12.516	.737	.645	.769
VAR00015	15.00	12.694	.682	.597	.775

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
16.66	16.515	4.064	10

Reliability

Scale: PeakPerformance

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.902	.910	43

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	3.32	.621	50
Item2	3.20	.535	50
Item3	2.82	.800	50
Item4	2.80	.639	50
Item5	3.18	.748	50
Item6	2.94	.620	50

Item7	3.44	.577	50
Item8	2.64	.776	50
Item9	2.88	.773	50
Item10	3.28	.607	50
Item11	2.86	.572	50
Item12	2.84	.650	50
Item13	3.08	.601	50
Item14	2.98	.553	50
Item15	3.48	.580	50
Item16	3.64	.525	50
Item17	2.90	.886	50
Item18	3.04	.450	50
Item19	2.80	.756	50
Item20	3.16	.710	50
Item21	2.38	.602	50
Item22	2.82	.691	50
Item23	3.22	.545	50
Item24	3.14	.639	50
Item25	2.42	.642	50
Item26	3.52	.505	50
Item27	3.34	.593	50
Item28	3.20	.639	50
Item29	3.38	.635	50
Item30	3.48	.544	50
Item31	3.34	.688	50
Item32	2.92	.566	50
Item33	3.04	.638	50
Item34	3.06	.767	50
Item35	3.24	.771	50
Item36	2.76	.771	50
Item37	2.30	.678	50
Item38	2.84	.792	50
Item39	2.76	.716	50
Item40	3.06	.767	50
Item41	2.20	.904	50
Item42	3.02	.795	50
Item43	2.14	.808	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	125.54	157.764	.454	.	.900
Item2	125.66	159.698	.388	.	.901
Item3	126.04	158.978	.278	.	.902
Item4	126.06	158.915	.366	.	.901
Item5	125.68	157.079	.405	.	.900
Item6	125.92	157.626	.464	.	.900
Item7	125.42	157.391	.518	.	.899
Item8	126.22	153.849	.560	.	.898
Item9	125.98	156.224	.435	.	.900
Item10	125.58	158.902	.389	.	.900
Item11	126.00	159.184	.396	.	.900
Item12	126.02	157.163	.469	.	.899
Item13	125.78	155.971	.593	.	.898
Item14	125.88	159.128	.415	.	.900
Item15	125.38	159.832	.345	.	.901
Item16	125.22	157.359	.576	.	.899
Item17	125.96	167.223	-.121	.	.909
Item18	125.82	160.640	.384	.	.901
Item19	126.06	152.833	.632	.	.897
Item20	125.70	157.765	.390	.	.900
Item21	126.48	167.928	-.196	.	.907
Item22	126.04	155.549	.534	.	.898
Item23	125.64	158.113	.497	.	.899
Item24	125.72	157.267	.471	.	.899
Item25	126.44	164.823	-.001	.	.905
Item26	125.34	158.392	.518	.	.899
Item27	125.52	155.847	.610	.	.898
Item28	125.66	155.821	.564	.	.898
Item29	125.48	153.806	.699	.	.897
Item30	125.38	156.853	.593	.	.898
Item31	125.52	156.214	.496	.	.899
Item32	125.94	158.098	.478	.	.900
Item33	125.82	153.702	.703	.	.897
Item34	125.80	154.735	.519	.	.899
Item35	125.62	163.261	.070	.	.905
Item36	126.10	154.418	.533	.	.898
Item37	126.56	163.476	.074	.	.904

Item38	126.02	154.551	.510	.	.899
Item39	126.10	152.704	.679	.	.896
Item40	125.80	152.367	.648	.	.897
Item41	126.66	161.331	.134	.	.905
Item42	125.84	155.974	.434	.	.900
Item43	126.72	165.063	-.024	.	.907

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
128.86	165.225	12.854	43

Mean Peak Performance

Peak Performance

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sedang	58	45.3	45.3	45.3
Tinggi	70	54.7	54.7	100.0
Total	128	100.0	100.0	

Chi-Square Test

KB

	Observed N	Expected N	Residual
11	7	6.7	.3
12	7	6.7	.3
13	10	6.7	3.3
14	9	6.7	2.3
15	12	6.7	5.3
16	10	6.7	3.3
17	11	6.7	4.3
18	10	6.7	3.3
19	10	6.7	3.3
20	4	6.7	-2.7

21	3	6.7	-3.7
22	4	6.7	-2.7
23	2	6.7	-4.7
24	4	6.7	-2.7
25	4	6.7	-2.7
26	9	6.7	2.3
27	4	6.7	-2.7
28	4	6.7	-2.7
29	4	6.7	-2.7
Total	128		

PP

	Observed N	Expected N	Residual
84	1	2.9	-1.9
86	1	2.9	-1.9
88	2	2.9	-.9
89	1	2.9	-1.9
91	3	2.9	.1
92	5	2.9	2.1
93	3	2.9	.1
94	5	2.9	2.1
95	1	2.9	-1.9
96	1	2.9	-1.9
97	2	2.9	-.9
98	6	2.9	3.1
99	2	2.9	-.9
100	1	2.9	-1.9
101	4	2.9	1.1
102	3	2.9	.1
103	4	2.9	1.1
104	5	2.9	2.1
105	8	2.9	5.1
106	5	2.9	2.1
107	7	2.9	4.1
108	1	2.9	-1.9
109	6	2.9	3.1
110	3	2.9	.1
111	3	2.9	.1

112	2	2.9	-.9
113	3	2.9	.1
114	6	2.9	3.1
115	1	2.9	-1.9
116	1	2.9	-1.9
117	4	2.9	1.1
118	5	2.9	2.1
119	4	2.9	1.1
120	3	2.9	.1
121	3	2.9	.1
122	1	2.9	-1.9
123	1	2.9	-1.9
124	1	2.9	-1.9
125	1	2.9	-1.9
126	1	2.9	-1.9
127	4	2.9	1.1
130	1	2.9	-1.9
131	1	2.9	-1.9
133	2	2.9	-.9
Total	128		

Test Statistics

	KB	PP
Chi-Square	27.859 ^a	55.562 ^b
df	18	43
Asymp. Sig.	.064	.095

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 6.7.

b. 44 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.9.

Linieritas
Means

Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PP * KB	128	100.0%	0	0.0%	128	100.0%

Report

PP KB	Mean	N	Std. Deviation
11	116.14	7	11.950
12	115.00	7	10.050
13	112.40	10	6.240
14	114.56	9	7.333
15	114.08	12	7.669
16	113.50	10	9.710
17	111.36	11	6.712
18	107.80	10	9.414
19	109.80	10	7.815
20	96.00	4	2.828
21	101.67	3	6.351
22	111.00	4	8.124
23	94.00	2	4.243
24	96.50	4	7.047
25	101.50	4	15.674
26	93.78	9	3.801
27	98.50	4	9.469
28	93.75	4	6.021
29	90.00	4	4.899

Total	107.53	128	11.113
-------	--------	-----	--------

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PP * KB	(Combined)		8375.261	18	465.292	6.939	.000
	Between Groups	Linearity	7035.574	1	7035.574	104.928	.000
		Deviation from Linearity	1339.687	17	78.805	1.175	.297
	Within Groups		7308.614	109	67.052		
	Total		15683.875	127			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PP * KB	-.670	.449	.731	.534

Correlations

Correlations

		KB	PP
KB	Pearson Correlation	1	-.670**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	128	128
PP	Pearson Correlation	-.670**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	128	128

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	KB ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: PP

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.670 ^a	.449	.444	8.285

a. Predictors: (Constant), KB

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7035.574	1	7035.574	102.504	.000 ^b
	Residual	8648.301	126	68.637		
	Total	15683.875	127			

a. Dependent Variable: PP

b. Predictors: (Constant), KB

		Coefficients^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	133.954	2.711		49.419	.000
	KB	-1.435	.142	-.670	-10.124	.000

a. Dependent Variable: PP

Lampiran 2. Instrumen Skala Uji Coba Final

KUISIONER PENELITIAN



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2019

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Responden yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Assyeggaf Kurnia Sandy

No. Registrasi : 1125151508

Adalah mahasiswa S-1 Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian skripsi mengenai “Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap *Peak Performance* Atlet Futsal Usia Remaja”. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi yaitu dengan menyebarkan kuisioner kepada responden. Oleh sebab itu, saya mengharapkan kesediaan Atlet sekalian untuk mengisi kuisioner. Anda diminta untuk membaca petunjuk pengisian setiap ingin mengisi kuisioner. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Seluruh informasi yang Anda berikan sangat membantu penyelesaian studi dan dijamin kerahasiaannya.

Atas perhatian dan kerja samanya, saya mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 26 Juni 2019

Peneliti,

Assyeggaf Kurnia Sandy

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(*INFORMED CONSENT*)

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : _____

Usia : _____ Tahun

Jenis Kelamin : **Laki-laki / Perempuan** (*coret yang tidak perlu)

Cabang Olahraga : _____

Menyatakan bahwa saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam hal ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia untuk mengisi jenis kuisioner dengan benar dan sejujur-jujurnya demi kepentingan penelitian.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan hanya untuk kepentingan penelitian.

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, _____ 2019

Responden,

BAGIAN I

Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

STS : Bila Anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.

TS : Bila Anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.

S : Bila Anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut.

SS : Bila Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut.

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

Contoh :

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan			✓	

-SELAMAT MENERJAKAN-

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
2.	Saat bertanding tubuh saya rileks				
3.	Permainan saya tidak sesuai dengan keinginan				
4.	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
5.	Saya ragu dengan kemampuan diri sendiri				
6.	Saya sulit untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
7.	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton				
8.	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak				
9.	Saya sulit menampilkan performa terbaik				

10.	Saya merasa langsung dapat bersemangat dalam bertanding				
11.	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
12.	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan				
No .	Pernyataan	ST S	TS	S	SS
13.	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding				
14.	Saya bisa bermain lepas saat bertanding				
15.	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
16.	Teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
17.	Saya ragu dalam melakukan tendangan penalti				
18.	Saya dapat memberikan respon yang tepat terhadap situasi pertandingan				
19.	Saya bingung mengatur tempo permainan pada saat di lapangan				
20.	Saya merasakan lelah bahkan sebelum pertandingan dimulai				
21.	Pergerakan yang saya lakukan efektif tanpa ada kesalahan				
22.	Tubuh saya sangat sulit untuk bergerak sesuai keinginan saya				
23.	Pada saat di lapanga, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
No .	Pernyataan	ST S	TS	S	SS
24.	Saya yakin bisa menguasai jalannya pertandingan				
25.	Saya tidak akan melakukan kesalahan di dalam pertandingan				
26.	Saya percaya saya akan memenangkan pertandingan				
27.	Saat di lokasi pertandingan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				

28.	Saya dapat bermain maksimum karena fisik dan psikis saya siap untuk bertanding				
29.	Saya melakukan pemanasan dengan benar agar siap dalam pertandingan				
30.	Saya mengeluarkan segenap kemampuan dalam pertandingan				
31.	Saya merasa bosan karena latihan yang terlalu sering				
32.	Saya dapat mengatur tempo permainan				
33.	Saya dapat mengkoordinasikan tim untuk menyerang dan bertahan				
No .	Pernyataan	ST S	TS	S	SS
34.	Saya tidak bisa memahami arahan pelatih dari luar lapangan				
35.	Saya melakukan tendangan selalu dengan kaki terkuat saya				
36.	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan				
37.	Saya melakukan operan tanpa ada kesalahan				
38.	Tendangan yang saya lakukan tidak mengarah ke gawang lawan				
39.	Gerakan saya cenderung tergesa-gesa				
40.	Saya merasakan lelah sebelum pertandingan				
41.	Stress membuat saya tidak fokus pada pertandingan				
42.	Lawan yang tangguh membuat saya cemas				
43.	Kondisi lapangan berpengaruh terhadap performa saya				

-LANJUT KE BAGIAN II-

BAGIAN II

Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

Jarang : Bila Anda **Jarang** dengan pernyataan tersebut.

Kadang2 : Bila Anda **Kadang-Kadang** dengan pernyataan tersebut.

Sering : Bila Anda **Sering** dengan pernyataan tersebut.

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

Contoh :

No.	Pernyataan	Jarang	Kadang-Kadang	Sering
1.	Saya selalu berkeringat bahkan sebelum pertandingan			✓

-SELAMAT MENGERJAKAN-

No.	Pernyataan	Jarang	Kadang-Kadang	Sering
1.	Bagi saya, pertandingan melawan tim lain merupakan hal yang menyenangkan			
2.	Sebelum bertanding saya merasa tidak nyaman			
3.	Sebelum bertanding saya merasa khawatir tidak dapat menunjukkan penampilan yang baik			
4.	Saya adalah pemain yang baik saat berkompetisi			
5.	Saya merasa khawatir membuat			

	kesalahan saat bertanding			
6.	Saya merasa tenang sebelum bertanding			
7.	Menetapkan target adalah hal yang penting dalam pertandingan			
8.	Sebelum pertandingan saya merasa mual di bagian perut			
No.	Pernyataan	Jarang	Kadang-Kadang	Sering
9.	Sesaat menjelang pertandingan detak jantung saya terasa lebih cepat dibanding biasanya			
10.	Saya menyukai pertandingan yang membutuhkan banyak energi fisik			
11.	Sebelum pertandingan saya merasa santai (rileks)			
12.	Sebelum pertandingan saya merasa gugup (tegang)			
13.	Olahraga tim lebih menarik dibanding olahraga individu			
14.	Saya merasa gugup ketika menunggu pertandingan dimulai			
15.	Sebelum pertandingan saya merasa tegang			

Lampiran 3. Data Kasar Uji Coba
Peak Performance

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3
3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3
4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	1
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	2	3
4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3
4	4	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	1	2	3	2
4	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4
4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4
3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3
4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3
3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3
3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3
2	3	1	2	2	2	3	1	2	4	3	2	2	2	4	4	2	3	2	3	2	2
3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3
3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	2	1	2	3
3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	1	1	1	2	3	3	2	3	4	4	1
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	2	3
3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2
3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3
3	3	1	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3
3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	2	3
3	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3
4	3	2	3	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2
3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4
4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	4	2	4
2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	2
3	3	4	1	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3
4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	1	3
3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2
3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2
4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	4	4	4	3	3	2	2	4
4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3
3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3
4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	3	3	3
3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2
4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3
3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	1	3
4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	4	2	4

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	Hasil
3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	127
4	4	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	136
3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	133
4	2	3	3	4	3	4	4	3	1	3	4	1	2	1	4	3	2	4	4	3	134
4	3	1	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	132
3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	1	145
3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	106
3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	2	2	1	1	3	1	118
3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	151
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	132
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	1	153
3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	122
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	118
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	114
3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	127
2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	1	2	3	105
4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	3	1	135
3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	114
3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	110
4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	138
3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	2	1	1	2	2	3	4	2	125
3	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	1	4	2	3	2	3	2	1	3	1	104
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	125
3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	4	2	4	2	140
3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	2	3	139
3	2	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	117
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	123
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	127
3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	1	3	3	2	3	3	4	2	129
3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	128
3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	2	4	2	138
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	123
3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	126
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	119
4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	134
2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	137
4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	1	146
3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	1	3	1	2	1	1	4	2	116
3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	124
4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	1	2	2	4	4	4	3	142
3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	120
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	127
3	3	1	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	1	2	1	126
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	129
4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	1	4	2	138
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	3	1	150
3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	1	3	2	3	1	2	2	102
3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	1	3	1	140
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	151
4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	1	148

Kecemasan Bertanding

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Hasil
0	1	1	0	2	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	12
0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	15
0	1	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	12
0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	1	2	0	2	1	15
0	1	1	0	2	1	0	2	2	0	1	1	0	1	1	13
0	1	2	0	2	1	0	1	1	0	1	2	0	2	2	15
0	3	3	0	3	2	0	2	2	0	2	2	0	3	3	25
0	2	2	0	2	1	0	1	1	0	3	2	0	2	1	17
0	1	2	0	1	1	0	1	2	0	1	1	0	2	2	14
0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	1	3	0	3	3	19
0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	11
0	2	2	0	3	1	0	2	3	0	1	3	0	2	2	21
0	1	2	0	1	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	12
0	2	1	0	2	1	0	3	1	0	1	3	0	2	2	18
0	2	2	0	1	1	0	2	1	0	1	1	0	2	1	14
0	1	1	0	2	3	0	1	3	0	2	2	0	2	1	18
0	2	2	0	2	3	0	1	3	0	2	1	0	2	2	20
0	2	2	0	3	2	0	2	2	0	1	2	0	2	2	20
0	2	2	0	3	1	0	2	1	0	3	2	0	2	2	20
0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	2	2	0	1	1	15
0	2	2	0	2	2	0	3	2	0	2	2	0	2	2	21
0	3	1	0	2	2	0	3	2	0	2	3	0	3	3	24
0	2	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	13
0	1	2	0	2	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	13
0	2	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	12
0	1	2	0	2	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	13
0	1	1	0	1	1	0	3	1	0	1	1	0	2	1	13
0	1	2	0	2	2	0	3	2	0	2	2	0	2	2	20
0	1	2	0	2	3	0	2	3	0	2	2	0	2	2	21
0	2	2	0	2	2	0	3	2	0	2	2	0	2	2	21
0	2	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	0	1	2	13
0	1	2	0	2	2	0	1	2	0	2	1	0	2	2	17
0	1	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	12
0	2	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	0	1	2	13
0	1	2	0	1	2	0	3	2	0	1	1	0	3	3	19
0	2	2	0	2	1	0	2	1	0	2	2	0	3	1	18
0	2	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	13
0	3	3	0	2	2	0	3	2	0	2	3	0	3	3	26
0	2	2	0	3	2	0	3	2	0	3	2	0	3	3	25
0	2	2	0	3	1	0	1	1	0	1	2	0	1	2	16
0	2	2	0	3	1	0	2	1	0	1	1	0	2	2	17
0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	20
0	2	2	0	3	1	0	3	1	0	1	2	0	2	1	18
0	1	2	0	2	1	0	3	2	0	1	2	0	2	2	18
0	1	1	0	1	2	0	1	2	0	1	1	0	1	1	12
0	3	2	0	1	1	0	2	1	0	1	2	0	2	2	17
0	2	2	0	2	2	0	3	2	0	3	3	0	2	2	23
0	1	1	0	1	1	0	3	1	0	1	1	0	1	1	12
0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	3	0	2	2	14
0	2	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	13

Lampiran 4. Data Kasar Final Peak Performance

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	3	4	2	1	3	2	1	2	3	3	4	3	4	2	2	3	2	2	4
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3
3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4
4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4
4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3
4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3
3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	2
4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3
4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3
4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3
4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4
3	3	3	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4
4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4
4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4
4	4	3	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	1	1	1	2	3	2	3	4	1	3
3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3
3	3	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	PP
2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	91
4	3	3	2	4	1	2	2	2	4	3	3	2	2	2	92
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	99
3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	101
2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	1	3	3	2	105
3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	2	3	113
3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	114
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	126
4	3	4	4	3	3	1	4	4	1	2	1	1	1	1	97
3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	102
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	105
3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106
2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	107
3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	107
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	116
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	119
3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	120
4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	120
3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	123
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	127
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	131
2	3	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	84
2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	86
3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	88
2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	91
3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	92
3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	2	2	1	3	3	92

2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	2	3
3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3
3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3
3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	2	2	2	3
3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2
4	2	3	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	1	3	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	2	4	3
4	3	3	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3
3	3	2	3	4	4	1	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2
4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3
4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2
3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3
4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3
4	4	2	4	3	4	1	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3
3	4	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4
4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3
4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4
4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4
4	4	3	4	3	4	2	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4

4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	1	1	2	1	4	94
2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	98
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	98
2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	101
3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	101
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	102
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	103
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	103
3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	2	1	2	2	4	104
3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	1	3	2	3	4	105
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	106
3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	106
4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	107
4	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	109
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	109
3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	110
3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	111
4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	113
3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	114
3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	115
3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	117
3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	117
4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	118
4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	118
4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	118
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	119
4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	121
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	121
3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	122

4	4	3	4	3	4	2	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4
3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4
4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4
3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
3	2	4	3	2	2	2	3	4	2	3	2	3	4	3	1	3	2	2	2
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
1	3	3	3	2	3	4	3	4	4	1	1	3	3	3	2	4	3	3	1
4	3	2	1	3	3	2	1	4	2	2	3	4	3	3	2	1	4	1	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	1	3	2	2	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2
3	4	4	2	1	3	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	1	4	1	4
4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4
4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4
3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3
4	3	3	4	2	3	3	1	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4
4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4
3	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3
3	2	3	2	3	4	1	2	4	4	2	3	3	4	4	2	1	2	2	3
4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3
3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	2
3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3

3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	127
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	127
3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	130
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	133
3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	91
1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	92
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	93
3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	93
2	4	3	2	4	4	4	2	2	4	1	2	1	4	2	93
3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	95
3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	4	2	2	1	96
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	99
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	104
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	105
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	106
3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	107
3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	107
4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	1	1	4	4	109
3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	111
3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	112
3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	114
4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	118
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	119
4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	121
2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	88
2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	92
2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	94
3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	94
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	97

Kecemasan Bertanding

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Hasil
0	2	2	0	2	1	0	2	2	0	2	1	0	1	2	17
0	1	2	0	2	2	0	2	2	0	2	1	0	2	1	17
0	3	2	0	2	2	0	2	3	0	2	2	0	1	1	20
0	2	2	0	2	2	0	2	3	0	3	3	0	3	3	25
0	2	2	0	2	1	0	2	2	0	3	1	0	1	1	17
0	1	2	0	2	2	0	2	2	0	2	3	0	2	1	19
0	1	2	0	2	1	0	3	1	0	2	3	0	2	1	18
0	2	2	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	2	1	16
0	2	1	0	1	2	0	2	2	0	2	1	0	1	1	15
0	2	3	0	3	2	0	1	3	0	2	2	0	3	3	24
0	2	2	0	2	1	0	1	2	0	1	1	0	1	2	15
0	1	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	0	1	1	11
0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	11
0	2	3	0	2	3	0	1	3	0	3	3	0	3	2	25
0	3	1	0	3	3	0	2	3	0	3	3	0	3	2	26
0	1	2	0	2	3	0	1	1	0	3	3	0	1	1	18
0	1	2	0	3	3	0	2	3	0	3	3	0	3	3	26
0	1	1	0	2	1	0	3	2	0	2	1	0	2	1	16
0	2	2	0	3	1	0	2	2	0	3	2	0	3	3	23
0	1	3	0	3	3	0	3	3	0	3	2	0	3	3	27
0	2	3	0	3	2	0	2	2	0	3	2	0	1	2	22
0	3	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	1	13
0	2	2	0	2	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	27
0	2	1	0	1	3	0	1	1	0	1	1	0	1	1	13
0	2	1	0	3	2	0	2	3	0	3	3	0	3	3	25
0	2	2	0	2	1	0	3	2	0	3	3	0	3	3	24
0	1	2	0	2	2	0	1	2	0	3	3	0	3	3	22
0	2	2	0	3	1	0	1	3	0	3	2	0	3	2	22
0	2	2	0	2	2	0	3	3	0	3	3	0	3	3	26
0	2	3	0	3	3	0	3	2	0	2	2	0	3	3	26
0	3	3	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	1	1	17
0	1	3	0	1	1	0	3	3	0	1	3	0	1	1	18
0	1	2	0	2	2	0	2	2	0	3	3	0	2	3	22
0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	1	19
0	2	3	0	2	3	0	2	1	0	1	1	0	1	1	17
0	2	2	0	2	2	0	3	2	0	3	2	0	3	2	23
0	1	2	0	2	3	0	1	2	0	3	2	0	2	1	19
0	2	2	0	3	3	0	2	3	0	2	3	0	3	2	25
0	3	2	0	3	3	0	1	1	0	1	1	0	1	1	17

0	2	3	0	3	3	0	1	3	0	2	3	0	3	1	24
0	2	2	0	2	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	27
0	2	3	0	2	2	0	3	2	0	3	3	0	3	3	26
0	3	2	0	1	2	0	1	1	0	1	1	0	1	1	14
0	3	3	0	3	2	0	1	1	0	1	1	0	1	1	17
0	2	2	0	3	1	0	3	2	0	1	2	0	1	1	18
0	3	3	0	3	2	0	3	3	0	2	3	0	3	3	28
0	1	2	0	2	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	26
0	2	3	0	2	2	0	3	3	0	1	1	0	1	1	19
0	1	1	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	3	3	17
0	2	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	29
0	1	2	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	3	3	18
0	1	1	0	2	1	0	1	2	0	1	1	0	2	3	15
0	2	1	0	2	1	0	2	2	0	1	2	0	1	2	16
0	2	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	13
0	1	2	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	11
0	2	2	0	1	1	0	2	3	0	1	1	0	1	1	15
0	1	1	0	2	3	0	1	2	0	1	1	0	1	1	14
0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	11
0	1	2	0	2	3	0	1	2	0	1	1	0	1	1	15
0	1	1	0	2	2	0	1	1	0	1	1	0	1	1	12
0	2	1	0	1	1	0	2	2	0	1	1	0	1	3	15
0	1	2	0	2	2	0	1	1	0	2	1	0	1	1	14
0	2	1	0	1	1	0	2	3	0	2	3	0	3	2	20
0	1	2	0	1	2	0	3	2	0	1	1	0	3	3	19
0	2	2	0	2	1	0	2	1	0	2	2	0	1	1	16
0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	11
0	3	1	0	2	2	0	1	2	0	1	1	0	1	1	15
0	2	2	0	1	2	0	1	1	0	3	2	0	1	1	16
0	1	2	0	3	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	14
0	1	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	11
0	2	2	0	1	1	0	2	1	0	1	1	0	2	2	15
0	2	2	0	1	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	13
0	1	1	0	1	2	0	1	3	0	2	2	0	2	1	16
0	3	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	12
0	2	2	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	12
0	1	1	0	1	1	0	3	2	0	1	1	0	1	2	14
0	1	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	0	2	1	12
0	2	2	0	2	1	0	3	2	0	1	1	0	1	1	16
0	2	3	0	3	3	0	1	1	0	1	1	0	1	1	17

0	1	1	0	2	3	0	2	1	0	1	1	0	1	1	14
0	1	1	0	3	1	0	2	1	0	1	1	0	3	1	15
0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	2	12
0	1	3	0	3	1	0	1	3	0	1	1	0	1	1	16
0	2	3	0	3	3	0	2	3	0	3	3	0	3	3	28
0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	2	12
0	2	3	0	2	3	0	3	3	0	2	3	0	3	3	27
0	3	3	0	3	2	0	1	1	0	1	1	0	2	1	18
0	3	3	0	3	3	0	2	2	0	2	3	0	3	2	26
0	3	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	0	3	2	29
0	2	2	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	2	3	18
0	2	1	0	1	1	0	1	2	0	1	2	0	2	1	14
0	3	1	0	1	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	13
0	2	2	0	2	1	0	1	1	0	1	3	0	1	1	15
0	2	2	0	2	1	0	1	1	0	1	2	0	2	1	15
0	1	2	0	1	2	0	1	1	0	1	2	0	1	1	13
0	1	3	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	1	13
0	1	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	12
0	1	3	0	3	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	21
0	2	2	0	1	2	0	2	3	0	2	2	0	2	2	20
0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	1	19
0	2	1	0	2	1	0	3	2	0	3	3	0	2	2	21
0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	1	2	0	2	1	18
0	2	2	0	3	1	0	1	2	0	2	3	0	2	1	19
0	2	2	0	3	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	28
0	3	3	0	3	2	0	3	3	0	3	3	0	3	3	29
0	3	3	0	1	1	0	3	2	0	1	3	0	1	1	19
0	2	3	0	3	3	0	2	2	0	3	3	0	3	2	26
0	3	1	0	1	2	0	1	1	0	1	1	0	1	1	13
0	2	1	0	2	1	0	1	3	0	1	2	0	2	2	17
0	1	2	0	2	3	0	1	2	0	3	2	0	2	2	20
0	3	3	0	1	2	0	2	1	0	1	2	0	3	1	19
0	2	2	0	2	1	0	1	2	0	3	2	0	2	1	18
0	1	2	0	1	1	0	1	2	0	3	3	0	2	3	19
0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	3	0	3	3	17
0	2	1	0	2	1	0	3	3	0	1	3	0	2	3	21
0	2	2	0	3	2	0	2	3	0	3	3	0	2	2	24
0	2	2	0	3	1	0	1	3	0	1	2	0	2	1	18
0	1	2	0	1	1	0	1	1	0	2	2	0	1	1	13
0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	11
0	3	1	0	2	2	0	1	2	0	1	1	0	1	1	15
0	2	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	13
0	1	2	0	2	1	0	1	2	0	2	1	0	1	3	16
0	2	1	0	1	1	0	1	3	0	1	1	0	1	2	14
0	1	2	0	2	1	0	1	2	0	1	1	0	2	3	16
0	3	3	0	3	3	0	2	3	0	3	3	0	3	2	28
0	1	2	0	2	1	0	2	1	0	1	2	0	1	1	14
0	2	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	29
0	1	2	0	2	3	0	3	3	0	3	3	0	3	3	26

Lampiran 5. Data Dokumentasi





Lampiran 6. Tentang Penulis



Assyeggaf Kurnia Sandy, lahir di Lamongan 16 February 1997. Namun besar di pulau Kalimantan Utara, kota Tarakan. Hobi dari penulis adalah bermain futsal dan sepakbola, olahraga bisa menjadi penghilang rasa penat, karena peneliti merasa bahagia ketika bermain sepakbola dan futsal. Selama penyusunan skripsi, sepakbola dan futsal sudah menjadi kewajiban untuk mengisi di waktu luang agar bisa bugar kembali. Untuk teman-teman yang ingin menanyakan tentang penelitian penulis, silahkan hubungi melalui email @assyeggafjuple@gmail.com. Terima kasih dan salam bahagia buat kita semua.